

Alegria de viver



A alegria é o único sentimento que, em vez de ser diminuído e dividido, deve - de preferência - ser somado e multiplicado aos montes... A energia da alegria é contagiante e impulsiona. Por isso contagie a todos com sua alegria, sem vergonha de parecer maluco ou ridículo. Esbanje esse sentimento começando pelo sorriso...

Além de ser a demonstração mais visível da alegria, o sorriso ajuda a prevenir o envelhecimento, as rugas e diversos tipos de doenças. Nos Estados Unidos já existem grupos de pessoas que se reúnem regularmente com um único intuito: trocar gargalhadas.

Encarar a vida com alegria é a melhor maneira de ter mais saúde, atrair amizades e - quem sabe um grande amor. Afinal, o sorriso costuma ser a senha para uma aproximação, uma conversa, uma dança. É a porta de entrada de nosso coração. Ficar de cara amarrada só espanta as pessoas.

Desarme-se, a guerra não leva à nada. Uma postura ameaçadora, em guarda, conduz gradativamente a uma vida solitária e vazia. E ninguém sonha com um futuro assim! Dê-se uma chance; faça algo diferente - alimente a alma! Mexa-se, saia; dê espaço ao novo em sua vida.

Relaxe - aproveite o dia... Não deixe a vida passar sem experimentar essa sensação transformadora.

[Tadashi Kadomoto]