

Por Ariela Wulfovich

"Un día sin risa es un día perdido"- Charlie Chaplin

La gente en general no sabemos apreciar la vida, verla de manera positiva, pero tenemos que empezar a aprovecharla, quererla y agradecer, ya que esta solo se vive una vez y vale la pena tener buena actitud ante cualquier situación, una persona siempre tiene dos opciones ser feliz y positivo o negativo y amargado, ante una misma situación dos personas con diferente actitud pueden hacer caminos totalmente distintos en su futuro gracias a la actitud, como dice esta frase si no sonríes un día, este día será perdido. De qué te sirve vivir si no lo disfrutas, si tu pensamiento es negativo.

A mi me encanta esta frase, ya que una vez que le entiendes el significado a esta te das cuenta que es verdad que la vida es solo una y que si no la aprovechas perderás la oportunidad, tenemos que ser felices, sonreír y vivir el día a día al máximo.

Cuando creemos que no hay luz al final del camino y nos acordamos de algo que nos trae felicidad o alegría vemos un pequeño destello para continuar caminando.

Está comprobado que el sistema inmunológico se eleva cuando tienes una actitud positiva, sube las endorfinas, por el contrario al tener una actitud depresiva baja el sistema inmunológico y agarra cualquier bacteria, a este problema se le encontró una solución llamada risoterapia, esta consiste en hacerle ver a la persona enferma o no enferma que con esta su día malo o su enfermedad puede desaparecer por un momento, haciéndoles pasar un buen rato, sin preocupaciones, ni dolor, esta fue creada por una persona increíble, la que fue más allá de lo que sentía y le busco una solución a un problema muy común llamada Patch Adams.

Patch Adams trajo alegría a los hospitales, risas y sacó sonrisas a los que nadie podría pensar que lo lograra, hoy en día Patch da conferencias motivacionales en las que les enseña a las personas a contagiar esa alegría y a llevar a cabo la risoterapia.

En sus conferencias habla de que hay 7 valores de vida que son:

amor

respeto

tenacidad

honestidad

humildad

compañerismo

alegría

Él dice que debemos tener estos siete valores muy presentes en nuestra vida en cada uno de los días.

Patch se coloca una nariz roja antes de entrar al hospital, ya que está nariz a la hora que las personas lo ven se rompe el hielo, e inmediatamente le saca una sonrisa a la persona y de ahí en adelante es más fácil hacer reír a carcajadas, también se pone zapatos grandes para representar a un payaso, nosotros relacionamos a los payasos con la alegría.

Es increíble cómo una persona puede cambiar la vida de tantas personas con el simple hecho de sacarle una sonrisa a alguien más.

Este tema es el que más atrapó mi atención, ya que la vida se vive una sola vez, si no la aprovechas será un desperdicio. No debemos de permitir que la tristeza nos apague un día, ya que este será un día menos y un día ganado será el cual acabes con una sonrisa en la boca y te sientas orgulloso de lo que hiciste ese día.

A Patch Adams nadie le enseñó a hacer esto, él agarró un día y vio un problema, al tratar de resolverlo sacó una cosa maravillosa, esto nos da como lección de vida que nunca hay que esperar a que alguien nos enseñe cómo hacer las cosas, hay que arriesgarnos y hacer un esfuerzo para que todo lo que hagamos lo hagamos lo mejor que podemos y dando todo de nosotros.

Por último quiero acabar con esta frase dicha por Patch Adams "«Apaga la tele y conviértete en alguien interesante. Actúa»"

¿Whats the point? ¿Cuál es el punto de vivir una vida sin alegría?