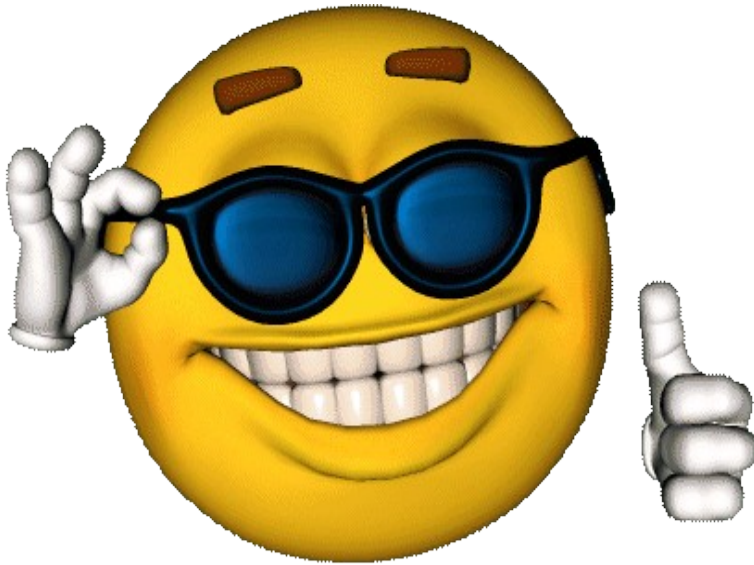




Construye la Paz regalando Alegría

Una vez, un amigo me contaba: “¿Te das cuenta de que cuando reímos, incluso las personas de facciones menos agraciadas resultan hermosas?” “No, no me había cuenta”, le respondí.



Después me he ido fijando y no puedo dejar de darle la razón. El buen humor siempre favorece a aquel que lo usa: *oxigena el corazón y reposa el alma*. Y no es necesario decir que también beneficia a los que nos rodean, ya que alegra la vida.

La sonrisa y la carcajada brotan espontánea y frecuentemente en el niño sano y en el hombre generoso. No son sólo señal de salud sino que, igualmente, son algo muy

saludable. La risa relaja los nervios sin adormecerlos y ensancha el espíritu. Por otro lado, la sonrisa desprende y contagia la confianza, la serenidad y la paz.

A pesar de su pequeñez, la amabilidad tiene una importancia gigantesca en la vida de cada día. En realidad todos tenemos necesidad de ser tratados con amabilidad.

Todos, jóvenes y viejos, anhelamos encontrar aunque sea una migaja de ternura en los demás: aquella ternura que denominamos amabilidad”.

Martí Amagat, “*Las virtudes de andar por casa*”

Hoy ten un día alegre: **SONRÍE, POR FAVOR**

¡Sí, tú puedes!

