

Ríe cuanto puedas

Escrito por JOSÉ LUIS NAVAJO
Jueves, 30 de Junio de 2011 14:59



por [José Luis Navajo Ayora](#)

Aprende a reír todos los días porque la risa tiene propiedades curativas y es un don del cielo.

Ignoro quien acuñó la siguiente frase: “No te tomes tan en serio la vida; al fin y al cabo ninguno saldrá vivo de ella,” pero sin duda fue alguien sensato.

Temo que un ardiente viento de solemnidad, preocupación y ansiedad recorre las iglesias. Ese soplo ardiente está dejando a su paso una generación de líderes apesadumbrados que no reflejan el gozo de la salvación.

Arnold Glasgow declaró una gran verdad al decir: La risa es un tranquilizante sin efectos secundarios.

Ríe cuanto puedas.

A esto te ayudará el mantener un adecuado equilibrio entre trabajo y descanso.

Cuida tu salud y práctica algún deporte. El servicio a Dios conlleva un gran desgaste mental y

Ríe cuanto puedas

Escrito por JOSÉ LUIS NAVAJO
Jueves, 30 de Junio de 2011 14:59

emocional que se verá aliviado con dosis regulares de actividad que te canse físicamente.

Dedicar parte de tu tiempo a cosas que te diviertan te protegerá de una sobrecarga de estrés.

Camina, corre, juega y ríe.

Un ocupado ejecutivo acudió a su médico cuando se sintió morir a causa de la ansiedad.

-Recéteme algo –suplicó-, algún medicamento potente que me de serenidad.

El doctor se inclinó y escribió sobre un papel.

-Esta es mi receta –le dijo, entregándole el escrito.

El paciente leyó: **Medita al atardecer, mirando las estrellas y acariciando a su perro, es un remedio infalible**

Seguro que conoces las siguientes palabras de Pablo Neruda: “El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivía en él y que le hará mucha falta.”

¿Quién nos ha engañado para que asumamos que servir a Dios implica tener siempre la cabeza saturada de proyectos místicos y planes religiosos?

¿Quién nos inoculó el error de que el siervo de Dios ha de llevar la preocupación cincelada en el rostro?

Ríe cuanto puedas

Escrito por JOSÉ LUIS NAVAJO
Jueves, 30 de Junio de 2011 14:59

Autor: [José Luis Navajo Ayora](#)

© 2011. Este artículo puede reproducirse siempre que se haga de forma gratuita y citando expresamente al autor y a ACTUALIDAD EVANGÉLICA como fuente.

{loadposition navajo}