

## ¿QUÉ ES LA ALEGRÍA?



**La Alegría es una Emoción**, innata, básica, que se expande y te llena de endorfinas. La Alegría es parte de la espiritualidad, te lleva a la felicidad, cuando te sientes feliz con solo ver la Alegría en los demás.

**La Alegría** es el mejor signo de bienestar y plenitud que te mantienen en sentimiento de felicidad.

**La Alegría** viene de la palabra latina, alacer, proviene **del latín alicer o alecris** que significa "vivo y animado". De ahí también las *palabras* alegre, alegrar y alegro

**Alegría** significa estar vivo. Poner muchos momentos de alegría en nuestra vida, nos pueden hacer sentir felices más tiempo.

**La Alegría** es contagiosa, cuando es armoniosa; No estridente, ni disruptiva. Y podría ser influenciada por las creencias religiosas o por las creencias limitadoras. El temperamento de la persona. La Alegría

es la piedra filosofal que todo lo convierte en posible y llevadero. (frases de Luz M. Abril)

**EJERCICIO.** Saca un folio, un bolígrafo y [...] **¿Qué te produce alegría?**

- 1.
- 2.
- 3.

~ **A mí, por ejemplo:**

~ Yo me levanto temprano y disfruto de una ducha caliente y fría, secarme, con toalla limpia, ponerme colonia, vestirme con ropa limpia, peinarme, beber agua caliente, y sentarme a escribir.

~ Yo disfruto cocinar y escuchar mantras, comer, viajar, respirar aire puro.

~ Yo disfruto y me siento muy alegre cuando compartimos en familia.

~ Verlos felices.

~ Yo disfruto, me alegro, me da armonía, alegría, calma la práctica de la meditación.

~ Yo me alegro mucho, después de una práctica de auto aceptación. (Con una de mis terapias sentirás la diferencia)

~ Yo me alegro mucho cuando escucho música, me tumbo y miro al techo o al cielo. ☁️ 🖋️ .

## DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

**Emoción**, nos lleva a cambios de ánimo repentinos.

**Emociones:** tristeza, Alegría, enojo, vergüenza.

**Sentimiento**, es un proceso, está más elaborado y perdura más tiempo. El Apego es un sentimiento, que lleva al bebé con las neuronas espejo a ir identificándose, con las emociones de la madre o padre. Si vives, te desarrollas en un entorno de alegría, esta se contagia.

**Así pues, juntarse** para compartir alegrías, éxitos y logros; entonces, aprender a sacar y sentir gozo, júbilo, contento, agrado, entusiasmo, felicidad.

**Alegría, expresarse con armonía**, sin ser maníaco y, en cambio, dejar de juntarse

para contarse las penas, las traiciones, sentimientos y emociones negativas, de depresión, de ruina, de malestar, quitarse ese mal hábito. No digo que si estás pasando por un problema no busques ayuda. Lo correcto es ir a un buen terapeuta y lo saques de dentro, pero que te ayude a sanar. Empecemos por buscar, darle la vuelta, sacar algo bueno, agradecer más. Y desarrollar la Alegría.! **Crear el hábito de sacar la emoción de la Alegría;! ¿Cómo Se puede entrenar? Básicamente:**

1. Empieza por sonreír en tu interior (sonreír sin sonreír)
2. Poner la mueca 😁 de sonreír. Y no de enfado. Los beneficios son enormes. Poner la cara de la sonrisa, en ese estado de tristeza, minimiza la emoción negativa.
3. Bebé agua. Disfruta al tenerla en la boca.
4. Respira, suave y profundo, exhala con una enorme sonrisa. Creo el hábito.
5. Afirma: Ahora Yo Creo el hábito de alegrarme por las cosas pequeñas,

cotidianas de la vida. Y te vas dando golpecitos en el pecho: desde el hoyito de las clavículas hasta el centro del pecho (Sin la necesidad de tener mucho dinero, comprar por comprar, malgastar) no esperar a que sean otros los que te saquen la Alegría.

**6.** En caso de sentirte, cansado, apático, triste: date una ducha calentita y fría. Y decir a la vez un decreto, oración, mantra, limpiador y potenciador. Te podrán sacar la Alegría. La mente no puede estar triste y alegre a la vez. Cambiamos la actitud. **La Alegría** está dentro de todas las cosas y situaciones y nos corresponde a cada una de nosotras, como personas inteligentes, extraerla.

**7.** Despojados de la mala idea de, es que, yo soy así, ya no voy a cambiar... Mejora tu visión de la vida y esto te hará más libre y Serena.

**8.** Es importante que visites y hables con tu terapeuta y abordes lo que te saca las emociones negativas y las positivas.

## 9. Escribe eso que te pone alegré. Y **¿Por qué te pone alegre?**

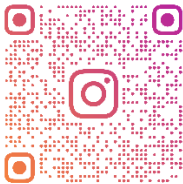
Recordemos que solamente con la práctica diaria, de estos puntos y otros, por más de 45 días seguidos, veremos el cambio en nosotros mismos.

### **Vivamos con Alegría.**

**Más formas de grabar en tu biocomputadora, para conseguir más rápido tus objetivos, los tienes ya a tu disposición en el libro **Vivir la Fe y Gritud**, en Amazon. es y .com.**

Luz M. Abril P.

<https://www.medicinacomplementarialuz.com/terapias-medicina-complementaria/>



FECHA EN QUE SE COMPARTIÓ EL REEL: FEB 14, 2023

DE LUZABRIL7SI

**PD:** Y Sígueme en mi canal de YouTube y gana más Tips.