

vida simples

O PODER DO RISO

—
CADERNO
DE EXERCÍCIOS



O poder do riso

Este material foi preparado para aprofundar e aplicar as reflexões a partir da edição 252 de Vida Simples e sua matéria de capa. Tome alguns minutos para responder a essas perguntas. “O que é um pontinho preto andando em círculos? Um pinguim na porta giratória”, haha! Hoje o convite é refletir sobre o poder do riso. Responda no seu tempo e lembre-se: não há certo, nem errado, nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados. Acreditamos que cada um de nós pode dar um significado singular àquilo que vivemos.

Desfrute dessa jornada!

Equipe Vida Simples



Caderno de Exercícios

1. Leia a pergunta a seguir, faça uma autoavaliação e depois responda: de maneira geral, você é bem-humorado ou mal-humorado?

BEM-HUMORADO MAL-HUMORADO NÃO SEI RESPONDER

Partindo da identificação do estado de espírito mais recorrente, reflita um pouco e responda: normalmente, eu sou bem-humorado/mal-humorado porque...

Caderno de Exercícios

2. “O riso não desprezita a dor. É apenas uma forma de compensação. ‘A adversidade permanece, mas, ao fazer humor, a pessoa de certa forma se vinga, simbólica e inteligentemente, do que ela teve ou tem de aturar’”, Vida Simples, ed. 252, p. 22-23.

Diante da adversidade (da tristeza à falha) você se sente culpado de fazer humor?

SIM NÃO NÃO SEI RESPONDER

E por que você sente isso? Escreva tudo que vier na sua cabeça.

Depois, analise o que escreveu e responda: tem julgamento aí?

SIM NÃO NÃO SEI RESPONDER

Caderno de Exercícios

3. Paulo colocava a culpa num azar congênito e citava um verso de Albert King que diz: ‘se não fosse pela má sorte, você sabe que eu não teria sorte alguma’”, Vida Simples, 252, p. 32.

Assim como há quem acredite no azar congênito há, também, os otimistas e pessimistas de carteirinha e os bem-humorados e mal-humorados naturais. Mas será que é natural?

Pense numa situação desagradável: uma briga com o amado, uma discordância no trabalho ou a “birra” do filho. Agora, foque no aspecto irritante dessa experiência e registre tudo que sente.

Depois, foque no lado hilário (“é possível rir da situação?”) e registre de novo o que sente.

Caderno de Exercícios

4. No dia 10/02, publicaremos a #PalavraDaCris no [Telegram da Vida Simples](#). Dessa vez, ela conta um caso que começou assustador e terminou divertidíssimo.

Você tem alguma história que já virou “o caso da família”, arrancando altas gargalhadas?
Escreva:

Agora, recorte esse relato – se tiver imprimido o Caderno de Exercícios –, ou faça um print e guarde com você. Quando estiver de mal-humor, recorra a essa história :)

Caderno de Exercícios

Lembretes para alimentar o bom-humor no dia a dia:

Alimente-se de humor. Leia,
escute e veja coisas divertidas
(aqui, damos indicações)

Algo de ruim aconteceu?

Sinta o que tiver de sentir,
mas não fique preso ao passado
(leia o texto do Kaká)

Algo de ruim aconteceu?

E quando possível, ria
também (leia o texto da
Débora)! Não há problema
nisso :)

Brinque, como todos os
animais. E se precisar de uma
ideia, assista à aula do
Claudio Thebas

Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões

Aproveite para fazer a inscrição em duas atividades exclusivas para membros da Comunidade Vida Simples que teremos em fevereiro:

Dia 16/02 (quinta-feira), às 20h, no Zoom:

Experiência do Sentir com Fernando Belatto: aqui, iremos meditar, refletir e fazer práticas orientadas pelo Fernando inspiradas no tema do mês.

[Inscreva-se!](#)

Dia 23/02 (quinta-feira), às 20h, no Zoom:

Clube de Leitura: aqui, iremos conversar sobre o poder do riso. Com assinantes e convidados, além da nossa psicóloga e poeta residentes: Andréa Thomé e Aluísio Cavalcante Jr. [Inscreva-se e convide um amigo!](#) Os 10 primeiros, poderão participar desta atividade exclusiva para assinantes.

“Dessa vez, não consigo!”

Fique tranquilo, as atividades são mensais. Em março você participa :)

**Com afeto,
Equipe Vida Simples**



