



Todo ser humano cuando va creciendo tiene diferentes aspiraciones, una de estas es sin dudas el hecho de **encontrar felicidad**, sentirse libre y bien con uno mismo. La mayoría de las personas suelen poner lo mejor para que esto ocurra, luego de experimentar este momento podemos ver que las cosas que buscamos poco a poco se van introduciendo en nuestras vidas. Por otra parte, hay gente que dice que no tienen

motivos para reír

o estar feliz en la actualidad. Estamos seguro que alguna vez en tu vida has escuchado la expresión que dice “qué difícil es sonreír ante todas las desgracias que nos suceden”. Cuando una persona hace referencia a esto podemos decirle que el método de

cómo encontrar la felicidad

solo dependerá del sacrificio que nosotros le damos. Además, tenemos que pensar seriamente los beneficios de la risa que afecta en gran medida a nuestra salud mental y física, esto por ejemplo lo podemos lograr viendo

[videos de risa](#)

.

Si nos enfocamos plenamente en los hechos malos que suceden alrededor nuestro, créeme que te será difícil **encontrar razones para ser feliz**. Si supieras los beneficios que posee la salud en nuestro cuerpo desde ya estarías tratando de encontrar un lugar o momento para reírte, esto último afectara para bien a todo lo que se relacione con la psicología o nuestra mente. Una manera de olvidarnos de las cosas malas que nos suceden y obtener felicidad es haciendo lo que nos guste por ejemplo tu momento favorito puede ser mirar películas o series acostado/a ya sea en plataformas como

[epelis](#)

o la que tu descargues por internet.

En resumen, podemos decir que para reírse no hace falta ser feliz si no que es necesario reírse para lograr la felicidad. A continuación te diremos algunas de las ventajas o

beneficios de reírse

En primer lugar, cuando nos reímos enviamos señales de tranquilidad a nuestro cerebro, gracias a esto nuestros músculos se van relajando poco a poco y así iremos liberando tensiones que se encuentran acumuladas. Estas suelen producirnos las típicas contracturas, entre otros dolores molestos en nuestro cuerpo. Así mismo **la risa reduce el cortisol**, esta última se trata de una hormona de estrés que su función es hacernos estar alerta por todo lo que nos sucede, además de que nos hace vivir en un estado de angustia si es que no desaparece de nuestro organismo.

Por otra parte nos ayudara en dos hechos importantes para nuestra vida cotidiana. Por un lado, nos aumentara nuestra capacidad pulmonar, esto es posible ya que **cuando nos reímos nuestros pulmones se agrandan** y el oxígeno se va renovando, con esto nos sentiremos aliviados y tendremos más energía de lo normal. En segundo lugar nos ayudará a ser más optimistas, es increíble que solo riéndonos mejoraremos nuestro humor y además la mirada de ver las cosas que nos suceden. Es por ello que muchos científicos nos afirman que **la risa nos ayuda a ver el lado positivo** de nuestra vida, en vez de quedarnos en lo malo y pasar un mal día.

Aparte de todo lo que hemos dicho, nos beneficiara en la popularidad ¿Qué quiero decir con esto? Se trata de que cuando una persona es positiva, los otros individuos los ven como que un sujeto que expande sensación de calma, lo que hace que se haga popular en su grupo de amigos. Cuando una persona está feliz es capaz de mejorar el estado anímico de otros y atravesar momentos difíciles. Por otro lado, si eres adulto el hecho de **estar feliz** te beneficiara también en el lado laboral, se ha comprobado científicamente que una persona que es positiva y feliz tiene un gran porcentaje de ascender de puesto o ganar más dinero en su trabajo. Por otro lado, si eres madre o padre y ves que tu hijo no está pasando el mejor momento anímicamente, lo recomendable es que te acerques y hables con él. Si necesitas solucionar este problema puedes hacerlo mediante el [alquiler de castillos hinchables](#) u otros elementos por ejemplo humidificadores [como indica esta web](#)

,
estos
nos ayudaran para mantener nuestro ambiente en buenas condiciones, lo cual es indispensable para dormir bien y despertarnos de buen humor.

