



## O poder de uma BOA RISADA

Coloque as mãos na barriga e solte um ho-ho-ho digno de Papai Noel. Outros tipos de gargalhada também valem. Deixe a sua autocrítica de lado e não tenha vergonha. "Mesmo que a risada seja forçada e não haja graça, nosso corpo decodifica o riso como um momento de alegria. Isso aumenta a imunidade, equilibra os hormônios e afasta quadros de depressão", justifica Amadeu Bernardo da Silva, pesquisador do desenvolvimento humano e criador do Clube do Riso Feliz, em São Paulo. A prática da gargalhada terapêutica foi trazida do Japão, onde um mestre reunia as pessoas para contar histórias engraçadas. "Pratique o exercício todos os dias por dois a três minutinhos e faça do bom humor um estilo de vida", completa Amadeu.

Para liberar a tensão e voltar à calma, pare um minuto e respire como se você estivesse fazendo uma série de abdominais. São inspirações e expirações curtas e consecutivas

## dois livros e um CD para viver melhor



Pílulas de serenidade, xarope de amor, vacina contra a solidão, comprimidos efervescentes de otimismo.

Escrito em forma de

pequenas bulas (com princípio ativo, indicações de uso, posologia e advertência), é um repositório com dicas que tratam de aspectos do comportamento humano. O livro pode ser consultado fora de ordem, numa espécie de pronto-socorro para probleminhas do corpo e da alma.

**A Farmácia da Alegria**, Itália Nova Editora, 27 reais



Morar numa metrópole nem sempre é relaxante, a gente sabe. Mas você não precisa viajar para ter um momento de paz.

Redescobrir o seu bairro e as redondezas torna a convivência com a cidade grande mais agradável. Assim como explorar uma vizinhança nova, visitar uma galeria de arte ou observar as pessoas numa praça ou próximo do sofá. Quanto mais uso você fizer da cidade, mais prazer vai extrair dela", diz o autor do livro Allen Elkin.

**Viva Bem na Cidade**, Publifolha, 29 reais



São dez faixas que mesclam mantras com batida eletrônica.

O resultado é um

mix superinteressante de vozes e sons de instrumentos indianos com o tipo de música que mais faz sucesso nas baladas. Na contra-capa do CD,

você encontra as letras e o significado dessas orações. A faixa de número 5, por exemplo, evoca os deuses hindus Radha e Shyamsudara e ajuda a apaziguar a mente turbulenta.

**Índia Groovy**, Mega Records, 25 reais