

J DE JÚBILO

Cuando optas por estar alegre, jubiloso, estás optando por sentirte feliz y contento con lo que tienes. Una sonrisa, una carcajada y una canción de alegría son simples maneras de expresar júbilo. Puedes llenarte de júbilo tan solo con mirar el lado positivo en cada situación.

Cuando ayudas a otras personas, ese también es un modo de sentir júbilo. Cuando piensas en los demás y en lo que los hace felices, y luego haces esas mismas cosas, permites que tu corazón se inunde de júbilo.

PONTE EN ACCIÓN:

Piensa en dos cosas que te hagan sonreír, y luego busca maneras de hacer reír a otra persona.

