



El médico y escritor francés F. Rabelais (1492-1553), que frecuentó las principales universidades de Francia, que cursó estudios de Medicina en Montpellier, que ejerció de médico cirujano en Lyon y con experiencia cenobítica, afirmaba que:

«Las personas alegres... curan».

La personas alegres...

Suelen **evitar** posibles **depresiones** y enfermedades.

Acostumbran a **temperar nervios** y tensiones.

Suelen **calmar crispaciones** y enfrentamientos...

La personas alegres...

Acostumbran a ser personas de **fe** y de **esperanza**.

Suelen ser **bondadosas**, generosas, caritativas.

Aportan gozo, **jovialidad**, sonrisa y a veces hilaridad.

Las personas alegres...

Suelen transmitir **serenidad**, optimismo, paz.

Traen **tranquilidad**, bonanza y bienestar.

Ofrecen **ánimos** —ánima— y calidad de vida.

La personas alegres...

Suelen brindar **cordialidad** y comparten su felicidad.

Intentan **dar fuerzas** para seguir, luchar y amar.

Dan el mejor obsequio que es la **verdadera amistad**.

Y como dice E. V. Alexander:

«Será pequeña virtud la **alegría**; pero tales **torrentes de luz** esparce en la vida, que la niebla más oscura y la más negra tempestad son impotentes para disipar su luminosa y **bienhechora influencia**».

Como bien decía J. Addison, escritor inglés, fundador de la revista The Spectator:

«La **alegría** es, ante todo, **fomento de salud**».