

# 0 riso inapropriado

**Como parar de rir após cada comentário.** Uma risadinha aqui, uma gargalhada ali, e você pode geralmente ser perdoado por ter um saudável senso de humor sobre a vida e as coisas que acontecem com você. No entanto, se você não puder evitar rir depois de tudo o que alguém diz, é provável que você não tenha um bom senso de humor, mas esteja sofrendo de algum desconforto ao redor dos outros ou apenas tenha um senso social meio defeituoso. Rir cada vez que alguém diz algo pode ser irritante, ofensivo ou fazer com que você seja visto como alguém que não consegue levar nada nem ninguém a sério. É hora de reforçar o seu senso do que é realmente divertido, e melhorar seu próprio senso de auto-estima.



**Entenda quando rir não é apropriado.** Dizem que “rir é o melhor remédio”, mas se o momento for muito sério, as outras pessoas poderão não gostar. Se estiver em uma situação sabendo que não é o momento de rir, será mais fácil manter um comportamento sério.

**Veja se as outras pessoas estão rindo, ou pelo menos sorrindo muito.** Se não estiverem, não ria, a menos que alguém comece. Se vir alguém rindo inadequadamente (e todos os outros olhando feio para ela) saia de lá o mais rápido possível, pois uma risada inapropriada pode ser contagiosa.

**Disfarce um sorriso ou risada tossindo.** Se não conseguir segurar, coloque sua mão sobre a boca rapidamente para tossir. Fuja das pessoas, mesmo que precise sair da sala e ir para o banheiro. Se as pessoas perceberem que está tossindo, elas entenderão.

**Tente expirar quanto mais ar puder dos pulmões.** Isso fará com que você pare de rir e funciona melhor quando combinada à técnica da tosse mencionada acima. Uma combinação de técnicas costuma dar muito certo!

**Em último caso use a psicologia reversa em você mesmo.** Dizendo a você mesmo algo como “Que engraçado! Ria mais!”, você acabará percebendo que o que era tão engraçado não é mais.

**Leia o texto completo em:**  
<http://pt.wikihow.com/Parar-de-Rir-em-Momentos-Inapropriados>

Post (286) – Setembro 2016