

## L'ALEGRIA

L'alegria és l'estat més sublim en què es pot trobar una persona. Quan sentim alegria ens trobam lluny de la gelosia, de l'amargura i d'un bon grapat de sentiments negatius. Quan sentim l'alegria dins el nostre cor, és difícil sentir odi per altres persones.

Per arribar a aquest estat humà, necessitam l'existència de diversos aspectes com són els amics, la família, una bona autoestima i prou motivació per fer diferents activitats. La suma de tots aquests aspectes farà que tinguem més o manco alegria. Allò que ens fa sentir alegria és divers i depèn molt de cada persona. La major alegria d'un infant pot ser que sigui menjar-se una llepolia, però per a un pare seria veure créixer el seu fill i poder donar-li una vida de qualitat.

La nostra societat és canviant. Aquesta evolució ha afectat la ciència, la tecnologia, les comunicacions i també la nostra societat. Aquests aspectes són positius per a l'ésser humà, ja que ens fa més fàcil el nostre dia a dia. Però, a la vegada, té aspectes negatius, com la pèrdua de valors. Els nostres infants creixen envoltats d'estímul que els creen la necessitat de voler allò que desitgen a l'instant. I, quan no aconseguen allò que demanen es frustren, i es generen altres actituds negatives.