

## MATERIALES MINDFULNESS Y LA GRATITUD

### Videos

Autosuperación, enfocarse en lo que tienes

<https://www.youtube.com/watch?v=by1a-tyAsxl>

Experimento de Gratitud

<https://youtu.be/QMpJcABHmgE>

### Libros

- “GRATITUD Y EDUCACIÓN. OTRA FORMA DE ENSEÑAR, APRENDER Y VIVIR” Owen M. Griffith Editorial Narcea
- “THE PSYCHOLOGY OF GRATITUDE” Robert A. Emmons y Michael E. McCullough