MINDFULNESS miércoles 15 de noviembre 4º,5º,6º

# nº6 Primeros auxilios para sentimientos desagradables <https://youtu.be/n6RXyFcjFS0> (5,55 minutos)

# nº7 Un lugar seguro, Tranquilos y atentos como una rana<https://youtu.be/GSdds04BGiw> ( 5 minutos)

**La Fábula de las Gallinas Gordas y Flacas**En una granja vivían varias gallinas. Algunas de ellas eran gordas y de buen tamaño y otras eran unas gallinas flacas y desnutridas.

Las gallinas gordas estaban muy orgullosas de su buena facha y constantemente se burlaban sin piedad de las gallinas flacas diciéndoles calaveras vivientes, muertas de hambre, desnutridas y demás cosas.

Un día el dueño de la granja, mandó preparar la cena de Año Nuevo, ordenando al cocinero de la casa, que preparara un gran banquete, para lo cual bajó al gallinero y eligió las mejores gallinas para el festín. La elección no fue difícil, porque las elegidas fueron las gallinas gordas. Estas viendo su fatal destino, envidiaron la mejor suerte de las gallinas flacas y esqueléticas que pudieron escapar fácilmente de este cruel destino.

### MORALEJA

**No debemos ser orgullosos de nuestra apariencia, sino de nuestras virtudes y valores. Ser una persona guapa pero sin valores, ni inteligencia sólo nos llevará a ser personas mediocres que viven sólo de la apariencia y vanidad. Muchas veces en la vida, las personas que no son tan agraciadas son más valoradas por su inteligencia, que por su belleza.**

**Link** <https://youtu.be/v_TMxKzUsrE>