Mindfulness 16 de noviembre 1º,2º,3º

# Nº4El ejercicio del espagueti, Tranquilos y atentos como una rana

<https://youtu.be/J-mP9TZ_0ZM> ( 6 minutos)

**Nº5 El botón de pausa, Tranquilo y atento como una rana**

<https://youtu.be/J2m56TQoZlM> (3,44 minutos)

**La Fábula del Viento y el Sol.**

Un día el viento y el sol estaban discutiendo sobre quién de los dos era más fuerte.

***-¡Claro que soy yo!*** -dijo el sol orgulloso - ***Mis rayos son tan poderosos que puedo incendiar todos los bosques y reducir la tierra a ceniza.***

A lo que el viento replicó:

***- Te equivocas, yo puedo inflar mis mejillas y soplar hasta derrumbar las montañas, destruir las casas convirtiéndola en leña y arrancar de raíz los árboles de todos los bosques.***

Como no se ponían de acuerdo, para terminar la discusión, ambos decidieron probar sus fuerzas sobre un hombre.

***-¿Ves aquel hombre con su capa?*** - dijo el viento - ***Quien de los dos consiga quitársela será el vencedor.***

Entonces el viento comenzó a soplar con mucha fuerza, pensando que con ello conseguiría quitarle la capa, pero no fue así, pues al soplar tan fuerte, el hombre se abrochaba más su capa. Al darse cuenta de esto, el viento, muy molesto, sopló con más fuerza y violencia pero el hombre, como sentía frío, se cerraba más su capa. Entonces el viento derrotado, le dio el turno al sol.

El sol empezó a calentar, y el hombre, al sentir calor, comenzó a desabrocharse su capa. Al ver eso, el sol envió unos rayos mucho más fuertes, hasta que el hombre, no pudo resistir tanto calor, se quitó su capa y se la colgó sobre su brazo, demostrando así el sol que con bondad era más poderoso que el viento.

**MORALEJA**

**Con bondad y No con la fuerza se pueden resolver mejor los problemas de la vida. Se consiguen muchas cosas si somos sinceros y humildes con las personas, porque si somos presumidos y queremos conseguir las cosas a la fuerza no vamos a lograr nada. Trata de la mejor manera a todas las personas ya que ellas te lo agradecerán.**

¿Tu quien pensabas que iba a vencer?

Ser humilde como el sol o presumido como el viento, ¿Qué crees tú que es mejor?

Link: <https://youtu.be/iY81Nhj3Ysc> (3,37m)