

# Material de apoyo

## Libros

- Agilidad Emocional (Susan David, 2018)

En este libro encontrarás investigaciones sobre diferentes formas para cultivar una mente más relajada y feliz

- En defensa de la felicidad: Un auténtico tratado de la felicidad (Mathieu Richard, 2011)

“Si las pasiones son los grandes dramas de la mente, las emociones son sus actores. Durante toda nuestra vida, atravesando nuestro espíritu como un río tumultuoso, ellas determinan innumerables estados de felicidad e infelicidad. ¿Es deseable domar este río, calmarlo? ¿Es posible hacerlo? Si es así, ¿cómo?” (Mathieu Richard, 2003)



## Documental

- Humano (Yann Arthus-Bertrand, 2015)

Disponível em:

[https://www.youtube.com/channel/UCP\\_oTZyIPxwpAps-rVXoUJg](https://www.youtube.com/channel/UCP_oTZyIPxwpAps-rVXoUJg)