**Videos de la 4ª sesión. Taller Rafael Ruiz de Galisteo**

**Videos enviados parea la tarea previa a la sesión**

El alimento de la felicidad. M. Alonso Puig: <https://youtu.be/r95rIip-nAA>

Biología del encuentro: https://youtu.be/K9VL-zu8msw

23 horas y media: <https://youtu.be/wYwHIkpQmqQ>

**Videos dentro del power**

 Que pasa cuando tenemos pensamientos negativos: <https://youtu.be/cgkANk_wdzw>

El cerebro cambia físicamente con tus pensamientos: <https://youtu.be/EiQwJOZxfKI>

El triángulo de la salud: <https://youtu.be/_wPkBSvbbUk>

La química de las emociones: <https://youtu.be/ULT1F3vvzrU>

 **Videos alimento y cerebro**

10 alimentos para el cerebro: <https://youtu.be/0F5KuI-0GBY>

Triftofano: https://youtu.be/NeM9anWT4lE

OTRAS URL:

Dime que te duele y sabrás porqué: <https://youtu.be/qKptrh2PdyY>

Biologia de las emociones: <https://youtu.be/qcKuGFybfZk>

Las emociones y el cerebro: <https://youtu.be/B9Qap4ESq2Y>

Evitar el estrés. Elsa Punset: <https://youtu.be/m-gz0hCcrJc>

-Como eliminar pensamientos negativos: <https://youtu.be/GrDT2p-HcMg>

1º Las emociones: <https://www.youtube.com/watch?v=ULT1F3vvzrU>

2ºEndorfinas y felicidad: <https://www.youtube.com/watch?v=yaasQKnvtDk>

3º Cerebro feliz. La risa y el sentido del humor: <https://youtu.be/faGnyGKqxYk>

4º Cerebro emocional: <https://youtu.be/XmpvpQ7Og9s>

5º Neuronas espejo: <https://youtu.be/hOW0kjrPfMU>

 6º Cerebro empático: <https://www.youtube.com/watch?v=UGBiCCaybR8>