

Definiciones y conceptos básicos

Solicitud caprichosa o desmedida de algo.

Contentamiento

Alegría y satisfacción con lo que tengo, en lugar de concentrarme en lo que no tengo

Gratitud

Estado de incomodidad y de tensión provocado por desear algo y no tenerlo.

Insatisfacción

Estimar lo bueno que tengo y que me han hecho y comunicarlo con palabras y acciones.

Exigencia

