

## Volver a escuchar, comprobar y terminar de responder

**Vas a escuchar un reportaje sobre *Mindfulness* o atención plena.**

Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué es la atención plena?

.....

2. ¿Cuáles son las **dos** consecuencias positivas de practicar *Mindfulness*?

.....

3. ¿Cómo se llama el ejercicio?

.....

4. ¿Cómo se comporta tu mente por el ejercicio?

.....

5. ¿Por qué se compara a la atención plena con la meditación?

.....

