

**EJERCICIO 5**

**INSTRUCCIONES**

- ✓ *Buscar* un espacio tranquilo donde puedas desconectarte de los ruidos externos comunes. Regálate este espacio.
- ✓ *Meditar* en cada detalle del video de la Lección.
- ✓ *Desarrollar* las respuestas de manera clara y concisa.

**PREGUNTAS**

Repasa el video de la Lección las veces que consideres necesarias y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué consideras ha sido lo más importante para Ti de lo que has observado en el video de la Lección?

---



---

2. De lo que has aprendido en el video ¿Qué aprendizajes prácticos aplicarías a tu vida? Describe con detalle:

A. 

---

---

B. 

---

---

C. 

---

---

D. 

---

---