

Prueba Test de contenidos

Para responder a las preguntas, por favor, pones una palomita (✓) en la casilla correcta

1. ¿Qué significa centrarte en el presente?

a)	Sentarte a criticarte y criticar a otros	
b)	Sentarte, sentirte, centrarte	
c)	Escucharte sin hacer juicios	

2. ¿Qué es el presente?

a)	Lo que está ocurriendo ahora mismo y me doy cuenta	
b)	Un regalo	
c)	Lo que ocurre, pero yo no me doy cuenta	

3. ¿A qué se le llama el síndrome de los hombres grises?

a)	A los seres que van desvalorizando la vida	
b)	A la enfermedad de la prisa y la inhumanidad	
c)	Al consumismo y el arte	

4. ¿Para qué sirve meditar?

a)	Para vivir con mayor éxito	
b)	Para entrenar el cerebro y lo que pensamos	
c)	Para tener una buena vida	

5. La Motiv-Acción es:

a)	La causa interna que mueve a un individuo a actuar	
b)	El comportamiento de una persona	
c)	El ansia de ser mejor que otros	