



Ejercicio nº 1.13

¿Has tenido una experiencia similar a la descrita en las frases o ejemplos anteriores?

Nombra aquellas actividades en que se ha producido dicha experiencia óptima:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

Consejo: ejercita alguna de estas actividades al menos una vez al día.

Busca nuevas actividades óptimas y ponte el reto de progresar en la frecuencia de la práctica de esas actividades.