

# mindfulness

## words of the lesson



- developed by...
- to be brought up
- to live more mindfully
- to devote
- focus
- breath
- to become more resilient
- outer distraction

rozwinięty przez

wychowany

żyć uważnie

poświęcać

skupienie

oddech

stać się bardziej odpornym

zewnątrzny rozpraszacz

- a tool
- to improve
- mental well-being
- nerve-wracking circumstances
- promising
- ... attributed to
- to suffer from...

narzędzie

poprawiać

umysłowy dobrostan

stresujące okoliczności

obiecujący

przypisywany

cierpieć na



## task 1

