

7 MANERAS DE SER MÁS FELIZ

GUÍA DE DISCUSIÓN

COMIENZE SU DISCUSIÓN AQUÍ:

¿Qué te gustó?

¿Qué te disgustó?

¿Qué te sorprendió?

¿Qué imágenes te interesaron? ¿Por qué?

¿Qué preguntas tiene usted?

¿Qué notas tomaste durante el video?

ENTONCES MUEVA SU DISCUSIÓN AQUÍ:

¿Cuál es tu cita o lección favorita de este video?

¿Por qué crees que _____ te hará feliz?

¿Por qué crees que _____ NO te hará feliz?

¿Por qué crees que _____ causa ansiedad, soledad y/o depresión?

¿Alguna vez pensaste que _____ te haría más feliz o más infeliz? ¿Por qué? ¿Por qué no?

¿Quién crees que podría beneficiarse de estos consejos?

¿Has probado alguna vez _____? ¿Qué sucedió?

¿Qué crees que sucedería si implementaran los consejos sugeridos en este video?