

Reflexión: *What about me (Y yo qué)*

1. Piensa en alguna ocasión en que te hayas sentido realmente bien después de hacer un regalo.
2. ¿Qué te hace sentir mejor, recibir o dar?
3. ¿Piensas que la generosidad se puede forzar? ¿Se puede entrenar?
4. ¿Ves alguna relación entre el hecho de desprenderse de algo y dárselo a alguien y la sensación de sentirse más libre?
5. ¿Qué opinas del contenido del vídeo *What about me*?
6. ¿Crees que cambiar «mío» por «los otros» es una fórmula que aporta felicidad?
7. ¿Cuáles son los miedos que nos dificultan cambiar de patrones?