

LARUNBATA



1 Aurten ilusioa egingo dizuten hiru gauza aurkitu

IGANDEA

2 Gaur zure buruarentzat atsegina den zerbaitegiteko denbora eskaini

ASTELEHENA



3 Beste pertsona batentzat ekintza atseginen bat egin ezazu, bere eguna alaitzen laguntzeko

ASTEARTEA

4 Eskerrak emateko eta zergatia azaltzen duten gauzen zerrenda bat idatzi

ASTEAZKENA

5 Besteen alde onak bilatu eta haien indarguneei erreparatu

OSTEGUNA



6 Bost minutu esertzeko eta arnasteko hartu

OSTIRALA



7 Zerbaite berria ikasi eta besteekin partekatu

8 Gaur ikusten dituzun pertsonen gauza positiboak esan

9 Mugimenduan jar zaitez. Zerbaite aktiboa egin (aire librean ahal izanez gero)

10 Eskertua zauden norbaiti eskerrak eman eta zergatia esan

11 Teknologia guztia oheratu baino gutxienez ordubete lehenago itzali

12 Hurbileko norbaitekin konektatu - irribarre edo hitzaldi bat partekatu

13 Beste ibilbide bat hartu gaur eta zer nabaritzen duzun behatu

14 Gaur benetan elikatzen zaituzten elikagai osasungarriak jan itzazu

15 Atera kanpora eta bost gauza eder igarri

16 Zure tokiko komunitateari positiboki lagundu

17 Akatsak egiten dituzunean, zure buruarekin adeitasunez jokatu

18 Aspaldiko lagun batekin harremana berreskuratu

19 Ona den horretan arreta jar ezazu, nahiz eta gaurko eguna gogorra iruditu

20 Garaiz oheratu eta zure buruari pilak kargatzen utzi

21 Erosotasun-eremutik ateratzeko zerbaite berria probatu

22 Zerbaite dibertigarria planifikatu eta beste batzuk zurekin bat egitera gonbidatu

23 Gailu digitalak baztertu eta une horretan egoten zentratu zaitez

24 Helburu garrantzitsu baterantz urrats txiki bat egin

25 Pertsonak gutxiestea baino haiek goratzea erabaki

26 Zure indarguneetako bat aukeratu eta erabiltzeko modu bat bilatu gaur

27 Zure pentsamendu negatiboak erronkan jarri eta alde positiboa bilatu

28 Beste pertsona batzuei berriki gozatu duten gauzei buruz galdetu

29 Bizilagun bat agurtu eta hobeto ezagutuiozu

30 Gaur zenbat lagun irribarre egin dezakezun egiaztatu

31 Zure itxaropenak edo etorkizunerako planak idatzi

