

## ASTELEHENA



## ASTEARTEA

1 Norbaitek beregan pentsatzen ari zarela jakin dezan mezu bat bidali

## ASTEAZKENA

2 Lagun bati duela gutxi nola sentitu den galdetu

## OSTEGUNA

3 Norbaitentzat bizitza errazagoa izateko ekintza on bat egin

## OSTIRALA

4 "Tea hartzeko atsedendaldi" birtuala antolatu lankide edo lagun batekin

## LARUNBATA

5 Auzokide batekin adiskidetasunezko elkarrizketa bat izateko denbora hartu

## IGANDEA

6 Garai batean ikusi ez duzun lagun zahar batekin harremanetan jar zaitez berriro



7 Besteekin hitz egitean galderak eginez interes aktiboa erakutsi

8 Benetan fidatzen zaren norbaitekin sentitzen duzuna partekatu

9 Norbaiti eskerrak eman, desberdintasuna nola makatu zuen kontatuz

10 Besteengan gauza onak bilatu, batez ere haiekin frustratuta sentitzen zarenean

11 Bulkada bat behar duen norbaiti ohar pozgarria bidali

12 Arrazoa izateari lehenetasuna eman beharrean adeitsua izaten zentratu

13 Ikusten dituzun pertsoneri irribarre egin eta bere eguna dizdiraz bete

14 Maite duzun norbaiti edo lagun bati zuretzat bereziak direlaren zergatia erran

15 Lagundu tokiko negozio bati, online iruzkin positibo edo mezu jator batekin

16 Borrokaren batean ibil daitekeen norbait bisitatu eta zure laguntza eskaini

17 Norbaitek zure bizitzan dituen ezaugarri onak aintzat hartu

18 Gaur hitz egiten duzun guztiei adeitasunez erantzun, baita zure buruari ere

19 Partekatu inspiratzailea, erabilgarria edo dibertigarria den zerbaitekin

20 Besteekin konektatzeko eta zerbaitekin dibertigarria egiteko plana egin

21 Jendeak esaten duena benetan entzun, epaitu gabe

22 Gaur hitz egiten duzun pertsoneri iruzkin zintzoak egin

23 Kritikatu nahi duzun norbaitekin atsegina izan zaitez

24 Maite duzun pertsona bati ikusten dizkoizun indarguneak aipatu

25 Eskertua sentitzen zaren hiru laguni eskerrak eman eta zergatia esan

26 Hartu etenik gabeko denbora maite dituzunentzat

27 Deitu lagun bati egunean jartzeko eta benetan entzuteko

28 Ahalik eta jende gehienari iruzkin positiboak egin

