



## 1.15. ariketa

Idatzi zeure bizitzan izan dituzun hiru esperientzia atsegin:

-----  
-----  
-----

Orain zeure buruarekin konprometitzeko ordua da. **ERRONKA** honetan, idatzi berri dituzun hiru bertute horietako bat aukeratu beharko duzu, eta hura praktikatu.

Idatzi zein bertute landu nahi duzun:

-----

Ipini hasierako data:

---/---/-----

Eta 7 egun iraganik, idatzi zenbat aldiz praktikatu duzun astebetez bertute hori:

-----

Deskribatu nola sentitu zinen bertute hori landuta:

-----  
-----  
-----

Egin gauza bera beste bertute batekin.