



1.17. ariketa

Idatzi zure bizitzako hiru momentu on:

Idatzi ongi sentiarazten zaituzten hiru sentimendu:

Idatzi zein hiru sinesmen baikor lantzen dituzun:

Beste **ERRONKA** bat proposatzen dizugu, astez egiteko. Zeure egunerokoa, erreparatu une onei, sentimendu baikorrei, eta utzi sinesmen osasungarriak zeure baitara sartzen.

Idatzi eguna:

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

Egin zerrenda bat izan dituzun momentu gozoekin:

Zerrendatu zure sentimendu baikorrak (esaterako, miresmena, maitasuna, atsegina, afektua...):

Idatzi zein sinesmen baikor eratu duzun (esaterako, poza sumatzen dut gauza txikietan, beti dago bide bat konpromisorik izanez gero, eta abar):
