



1.20. ariketa

Praktikatu zeure buruaren lekukoa izatea.

Eguneroko une guztietan, jarri arreta zeure mugitzeko moduan, jarduteko moduan, nola hartzen duzun atseden, nola begiratzen diozun zeure buruari, nola sentitzen zaren... Ez saiatu deus ere aldatzen, ezer egiten, soilik beha zaitez eta lagun egiozu zeure buruari, zeure hurkoren bati beha bazeunde bezala.

Egon zaitez zeure buruarekin	Behatu
Esnatzen zarenean	Zer egiten duzu esnatzeko orduan.
Gosaltzeko orduan	Zer ahoratzen duzu lehenengo.
Janzten zarenean	Zer janzten duzu azkeneko.
Dutxatzen zarenean	Zeure gorputzeko zer garbitzen duzu aurrena.
Atea ireki eta ixtean	Nola irekitzen duzu eta ixten duzu.
Telebista ikustean	Nola jartzen duzu gorputza.
Telefonoz hitz egitean	Nolako aurpegia jartzen duzu.
Ibiltzean	Zein oin ipintzen duzu lehenengo.