



1.3. ariketa

Ongizatea trebetasun bat da, hobeto sentitzeko praktika daitekeena. Ongizatea erdiestea eta gitarra jotzen edo marrazten ikatea ez dira desberdinak; hau da, praktikatzen baduzu, espezialista izatera hel zaitezke. Hala, **eguneroko ERRONKA** bat hartzea proposatzen dizugu, ohitura osasungarrietan entrenatzea, alegia; horrek lagunduko dizu ongizatearen bidea probatzen eta lantzen eta zoriontasunera hurbiltzen.

Zoriontasuna zeure baitan dago.

Idatzi gaur eduki dituzun hiru pentsamendu baikor:

Autoestimua handitzen da geure pentsamendu baikorrak egunero hauteman eta finkatzen baditugu.

Adi egon gauza onel.

Gogoratu eta idatzi gaurko egunarekin zer hiru gauza lortu dituzun:

Gure bizitzan izan ditugun lorpen handiak ospatzea bezain garrantzitsua da eguneroko garaipen txikiak gogoratzea. Eguneroko gorabehera ontsuak idazteko astia hartzeak eragin emozional baikorra dakar, eta ongizatearen sentipena ematen du.

Ezagutu eta ikasi sentimenduak adierazten.

Konturatu eta idatzi gaur eduki dituzun hiru sentimendu baikor:

Hartu sentimendu baikorren gaineko kontzientzia, indartu autoestimua, izan ere, hala, ongizateak denbora luzeagoan iraungo du.

Saritu ahalegina.

Gogoratu eta idatzi zein hiru zereginekin egin duzun ahalegina gaur:

Emaitza nolakoa izan den aintzat hartu gabe, ongizatea handitu egiten da zeregin bat gauzatzeko nolako ahalegina egin dugun eta zenbat denbora eman diogun konturatzen garenean.

Eutsi harremanel.

Idatzi zein hiru lagunekin egon zaren gaur eta eragin dizuten atsegin-uneren bat:

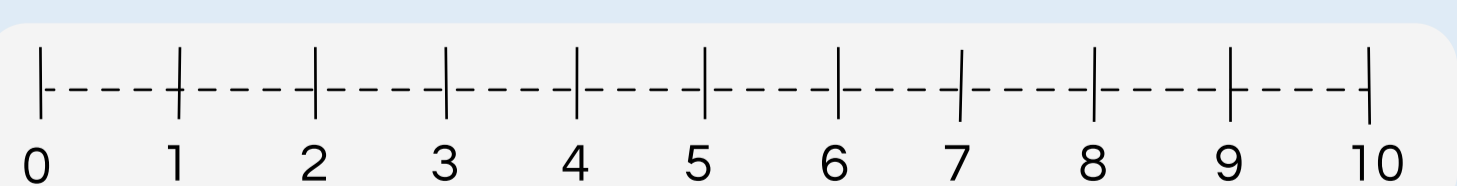
Harremanek babes soziala ematen dute, eta horien kalitatea garrantzitsua da gogo aldartea hobetzeko eta ongizateari eusteko.

Helburuak izatea.

Idatzi zein hiru helburu hartu dituzun biharko:

Autoestimua eta ongizatea indartzen dira norbere burua ikusten dugunean helmuga jakin baterantz hurbiltzen doala.

Hartu denbora bat: Datozen 15 egunetan, gauero-gauero oheratu aurretik, eman denbora bat erronka honetan proposaturikoak idazteko eta horien gainean gogoeta egiteko. Hamabost egun horien buruan, ebaluatu, eskala honetan "X" ipinita, zenbat hobetu den zure ongizatea



(0= batere ez eta 10= hobekuntza handia)

Ez ahaztu **egiten, pentsatzen eta sentitzen dugunak eragin handia duela gure ongizatean, eta** ondorioz, **gure zoriontasunean.**