

IGANDEA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

LARUNBATA



1

Benetan axola zaizun norbaiten alde zerba it atsegina egin

2

Egin dezakezun horretan kontzentratu, egin ezin duzunean zentratu ordez

3

Helburu garrantzitsu baterantz urrats bat egin, txikia izanda ere

4

Zure lagunari, elkarrekin gozatu zenuten momentu bateko argazkia bidali

5

Norbaiti zuretzat zenbat axola duen eta zergatik jakinarazi

6

Gauza onak egiten duten pertsonak eta pozik egoteko arrazoiak bilatu

7

Gehien axola zaizun gauzen zerrenda egin ezazu, zergatia adieraziz

8

Gaur beste batzuei laguntzeko ontasun-misio bat egin ezazu

9

Zer balio dira garrantzitsuak zuretzat? Gaur erabiltzeko moduak bilatu itzazu

10

Gauza txikiengatik eskerrak eman, baita garai zailetan ere

11

Harridura sentiaraziko dizuten gauzak bilatu

12

Entzun zure musikako pieza gogokoena, eta gogoratu zuretzat zer esan nahi duen

13

Beste kultura baten balioak edo tradizioak ezagutu

14

Irten eta naturan edertasuna sumatu

15

Zure herriko komunitateari laguntzeko zerba it egin

16

Eskerrak ona erakutsi Gauzak hobetzen laguntzen ari diren pertsoneri esker ona erakutsi

17

Gaur egiten duzuna zentzua izateko modu bat aurkitu

18

Eskuz idatzitako ohar bat axola zaizun norbaiti bidali

19

Baloratuta eta erabakigarria sentiarazten dizunari buruz gogoeta egin

20

Esanguratsuak edo gogoangarriak diren 3 gauzaren argazkiak partekatu

21

Zerua begiratu. Denok zerba it handiago baten parte garela gogoan izan

22

Proiektu edo karitate bati laguntzeko modu bat aurkitu

23

Harro egoteko egin dituzun hiru gauza gogoratu

24

Besteentzat eragin positiboa duten erabakiak hartu

25

Gehien axola zaiona zer den eta zergatik norbaiti galdetu

26

Benetan esanguratsua izan zen gertaera bat zure bizitzan gogora ezazu

27

Zure ekintzek beste batzuentzat alde desberdin bat suposatzen dutela azter ezazu

28

Zerba it berezia egin eta gaur gauean bergogoratu

29

Gaur natur mundua zaintzeko zerba it egin

30

Beste batzuei bultzada emateko inspirazio-iturri den hitzordua partekatu

31

Etorkizunari buruzko itxaropena izateko hiru arrazoi aurkitu

