

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

LARUNBATA

IGANDEA



1 Hilabete honetan Egunero ona dena bilatzea erabaki

2 Besteekin dituzun elkarrizketetan gauza positiboak erran

3 Kezka bat kontuan hartu eta horretan pentsatzeko modu lagungarri bat bilatzen saiatu

4 Pozten zaituen zerbaiti argarkia atera eta partekatu ezazu

5 Eskertuta zauden 3 gauzatan pentsatu eta idatzi itzazu

6 Berdegunera atera eta naturak dakarren poza sentitu

7 Ongi sentiarazten zaituen zerbait osasuntsua egin

8 Aurkitu poza musikan: kantatu, jo, dantzatu, entzun edo partekatu

9 Azkenaldian zoriontsu sentiarazi dion inguruan lagun bati galdetu

10 Ekarri poza beste batzuei, haiekiko atsegina den zerbait eginez

11 Benetan gozagarri egiten zaituen janari ona jan eta dastazu ezazu

12 Norbaiti eskerrak emateko eskutitz bat idatzi

13 Ikupegi alaia har ezazu. Alde dibertigarria aukeratu

14 Zuretzat esanguratsua den norbaitekin oroitzapen pozgarri bat partekatu

15 Gutxien espero duzunean esker onekoa izateko zerbait bilatu

16 Besteekin modu goxo eta atseginean hitz egin

17 Eder ikusten dituzun gauzak behatzeko denbora hartu

18 Egoera zailtan gauza onak bilatu

19 Aktibo egonez atera eta bilatu poztasuna

20 Haurtzaroko jarduera dibertigarri bat berraurkitu eta gozatu

21 Arnasa behar duen lagun bati ohar positibo bat bidali iezaiozu

22 Zerbait dibertigarria ikusi eta barre egitean sentitzen duzuna disfrutatu

23 Abestien erreprodukzio zerrenda bat entzuteko sortu

24 Gogora ekarri eskertzen duzun gustoko oroitzapen bat

25 Beste pertsoneri laguntzen ari direnei zure esker ona erakutsi

26 Zerbait ludikoa egiteko denbora hartu, dibertitzeko soilik

27 Zure buruarekin adeitsu izan. Pozten zaituen zerbait egin

28 Emozio positiboak jendearen artean kutsakorrek direla oharu zaitetz

29 Gaur ikusten duzun jendarekin irribarre jatorra partekatu

30 Zure bizitza alaitzen duten gauzen zerrenda egin (eta gauzak gehituz joan)

