

IGANDEA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

LARUNBATA



5 Etxerik gabe dagoen edo bakarrik sentitzen den norbaiti opari bat eman

6 Mezu positibo bat bertze pertsona batek aurki dezan utzi

7 Ahalik eta pertsona gehienei iruzkin atseginak egin

8 Lagun edo senide batentzat zerbaIt baliagarria egin

9 Zure buruarekin edo besteekin gogorrek izan zaren momentuaz ohartu eta berriz ere atsegin izan

10 Beste batzuei bihotzez entzun, epaitu gabe

11 Aparteko zerbaIt erosi eta bertako elikagaien banku bati eman

12 Eskuzabala izan zaitez. Gaur norbaIt janaria, maitasuna edo ontasuna erabiliz elikatu

13 Ikusi gaur zenbat pertsona desberdinei irribarre egin diezakezu

14 Oroitzapen zorionsu bat edo pentsamendu inspiratzaile bat maite duzun pertsona batekin partekatu

15 Adineko bizilagun batekin harremanetan jarri eta bere eguna ezagutu

16 Hitz egiten duzun guztiei zerbaIt positiboa esateko bilatu

17 Eslerrak eman. Besteek zuregatik egin dituzten gauzak zerrendatu

18 Laguntza eskatu eta utzi beste pertsona batekin ematearen poztasuna aurki dezan

19 Bakarrik egon edo isolatuta senti daitekeen norbaitekin harremanetan jarri

20 Behar ez duzun zerbaIt eman ez beste batzuei lagundu

21 Ontasunaz ohartu eta zure alde gauzak egiten dituen jendeari eskerrak eman

22 Oharkabeen pasa daitekeen lorpen batengatik norbaIt zoriondu

23 Barkamenaren dohaina ematea edo jasotzea aukeratu

24 Besteei poztasuna eraman. Barre eginarazi dizun zerbaIt partekatu

25 Gaur guztiak adeitasunez tratatu, baita zeure burua ere!

26 Atera kanpora. Zaborra bildu edo naturarentzat zerbaIt atsegina egin

27 Urrun dagoen senitarteko bati agurtzeko deitu eta elkarrizketa bat izan

28 Planetarekin atsegina izan. Haragi gutxiago jan eta energia gutxiago erabili

29 Gailu digitalak itzali eta jendeari benetan entzun

30 Norbaiti zenbat estimatzen duzun eta zergatik esan

31 2022an egin beharreko ontasun-ekintza berri batzuk planifikatu

