



Bizitza Onaren egunerokoa

Hamabi hilabeteko bidaia zure barrenetik,
zure ingurua eraldatzeko.



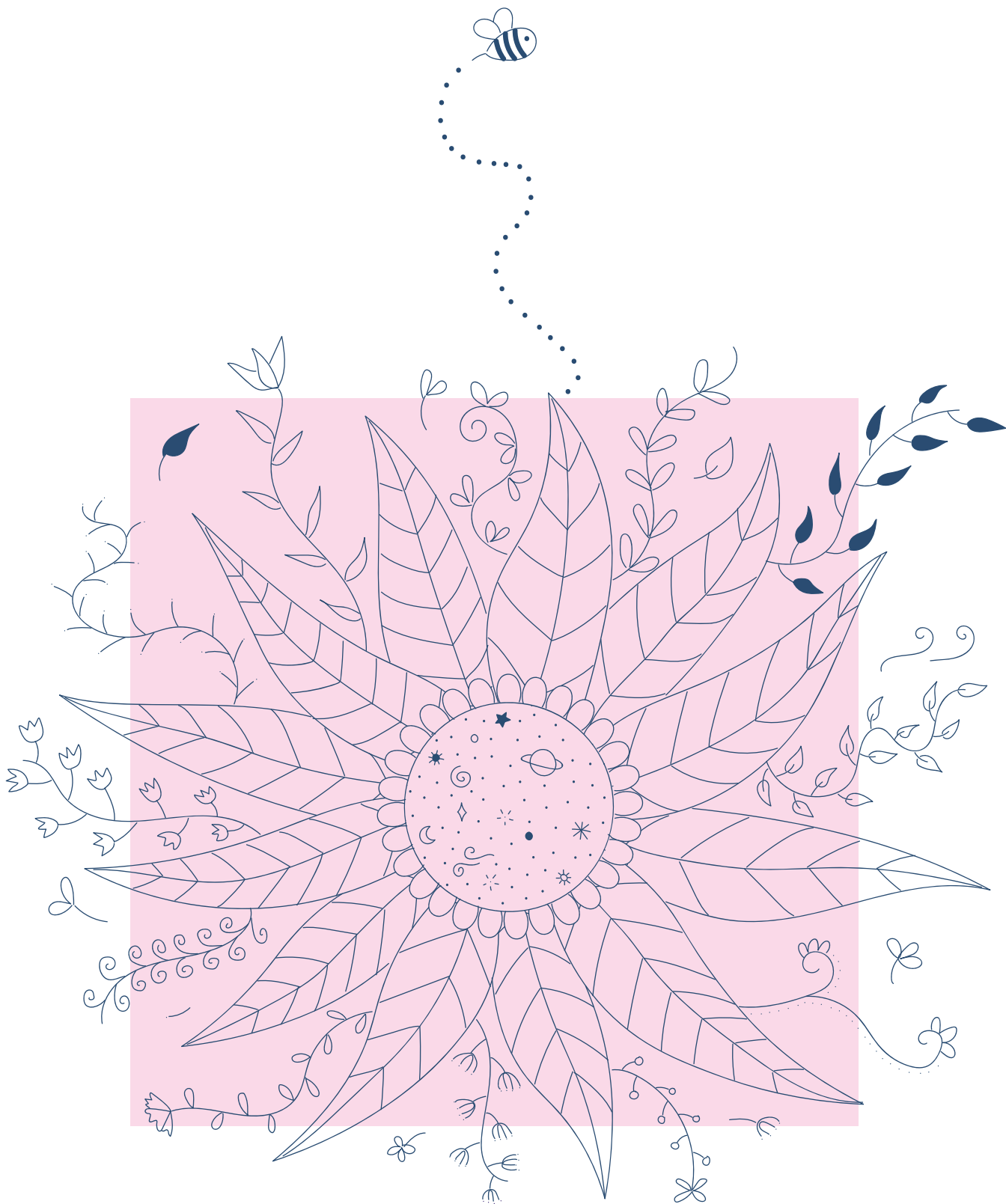
Izenburua: Bizitza Onaren egunerokoa

Egileak: Ara!Gorputz Koop. Elk. Txikia eta Finantzaz Haratago Sarea

Edizio honen urtea: 2022

Honakoaren diru-laguntzari esker:





Kokapena.



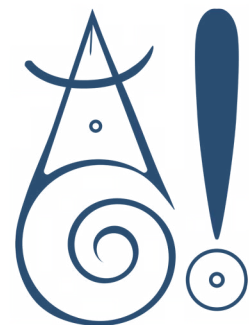
Finantzaz Haratago sarea honakook osatzen dugu: Elkartasunerako Elkarcredit Elkartea, Mugarik gabeko Ekonomialariak, Finantza Etikoak Elkartea eta Oikocredit Euskadi.

Finantza etiko eta alternatiboen alde egiten dugu, eta sarea sortu genuen elkarlanean aritu eta eragina handitzeko.

Finantzak eta ekonomia zientziak zehatzak ez direla defendatzen dugu; kapitala ez da geure gizarteak antolatzeke bide bakarra, badaude alternatibak. Horregatik, geure artean lan egiteaz gain, gurekin helburuak partekatzen dituzten beste lagunekin ere indarrak batzen ditugu askotan (Ara!Gorputz kooperatibarekin, esaterako!).

Hezkuntzan egiten dugu lan gehiena, etorkizuneko belaunaldiak alternatibak badaudela ikas dezaten.

Ara!Gorputz kooperatiban Bizitza(k) eta gorputzak erdigunean jartzeko (eta bertan modu goxo batean mantentzeko) lanetan ibiltzen gara. Gure abiapuntua hilerokoaren zikloaren behaketa izan zen, eta ostean konturatu ginen, zein garrantzitsua den ez-ikusgarria dena ikusgarri bilakatzea, Abya Yalako kideek dioten bezala, bizitzea merezi duen Bizitza bizitzeko. Honetarako, Ekonomia Feministak eskaintzen digun ikuspuntuaz baliatzen gara, pedagogia herrikoi eta feministak ematen dizkigun tresna politiko-praktikoak erabiliaz. Gaur egun, hilerokoaren zikloaren, taldean kudeatutako ginekologiaren eta Ekonomia Feministaren inguruko formazioak bideratzeaz gain, eskoletan ere gai hauek jorratzen gabilta, baita zaintza komunitarioko zenbait prozesu bide-laguntzen ere. Maila pertsonalean (lone eta Enara gara), ipurtarinak eta intentsuak gara biak. Bizi ditugun prozesuetan, ikusezina dena arakatzea, jakintzak ateratzea eta hauek kolektibizatzea maite dugu. Ondorioz, askotan, gure ogibidearen eta Bizitzaren arteko marra finean galdu egiten gara... eta horrela ongi dago.



ZERGATIK ETA ZERTARAKO EGUNEROKO HAU?

(HELBURU NAGUSIAK)

Errealitate xamurrak garatzea, gu zainduak egonda besteak zaintzea, norberaren erritmoak balioztatzea, emozioak jasotzea, Bizitzaren eta gure gorputzen prozesuak aintzat hartzea... ekintza politikoak dira. Eragina daukate bizi garen sisteman eta bereziki, gure egunerokoan.

Hau guztia gugandik abiatuz eta gure baitan kokatuz (norberetik, iraultza komunitario baten bidean) arakatzea, ezinbestekoa dela pentsatzen dugu, denok Bizitza bizigarriak bizi, lehentasunak markatu, ditugun behar ezberdinak ondo ezagutu eta, ostean, benetakoak diren aldaketa egingarriak burutu ahal izateko. Guk baditugu nolabaiteko pistak eta eguneroko honen helburua, zurekin bide hau (eta ibiltzen goazen bitartean topatzen goazen altxorrek) partekatzea da.

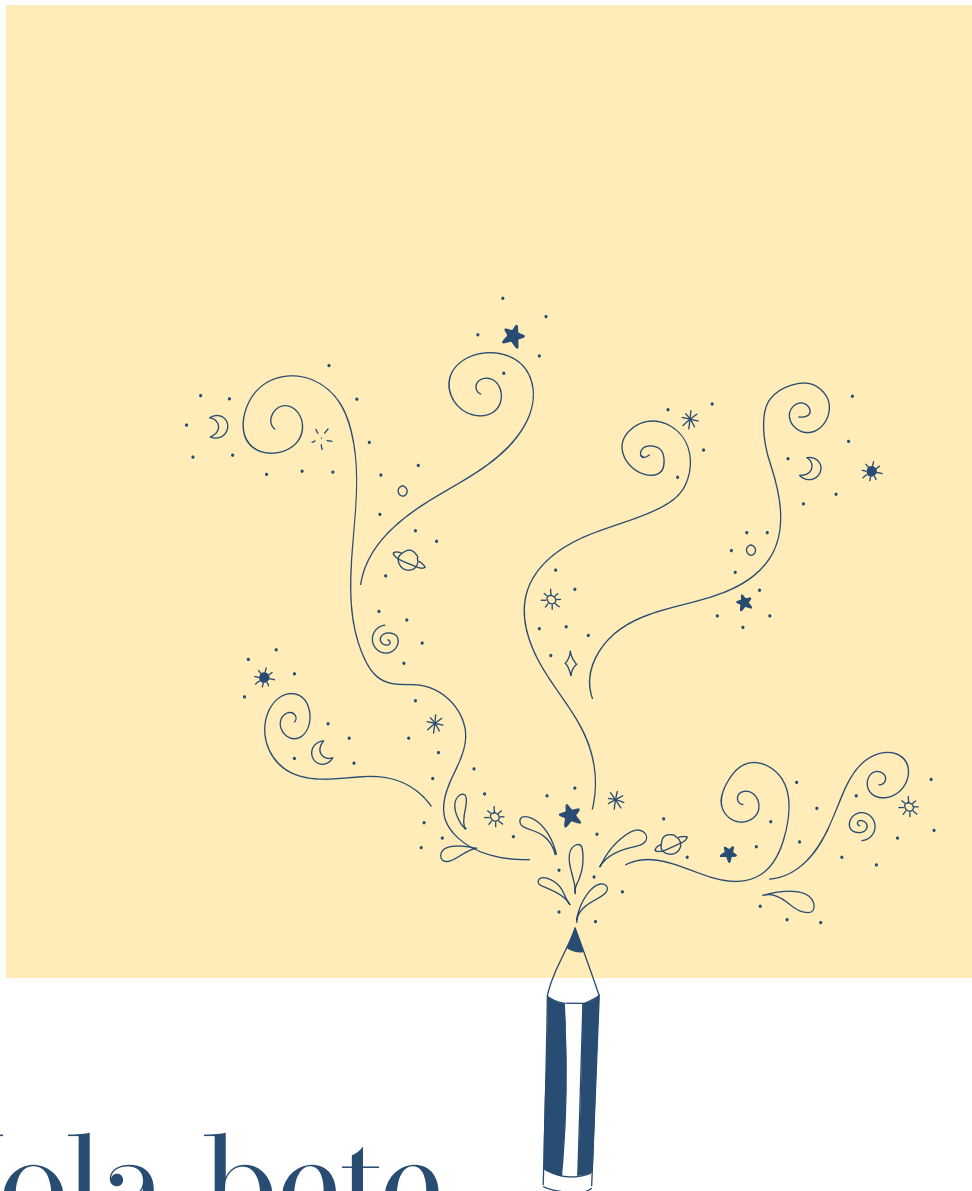
Merezi duen Bizitza elkarrekin eraikiko dugu, edo ez da eraikia izango. Diruaz eta merkantilizazioaz harago dagoen Bizitza elkarrekin eraiki dugu, edo ez da eraikia izango.

Bide hau gurekin egin dezazun desio dugu; elkarrekin, gure gorputzetan bizirik dagoen eta altxor ezberdinak oparituko dizkigun esperientazio prozesuari erreparatuz. Urratsik gabe ez dago iraultzarik. Guk, zangoak prest ditugu gurera (eta gure komunitatera) eramango gaituen ibilbidea eusteko... eta zuk?

Irribarretsu eta alai, ongi etorria ematen dizugu bidaia zirrargarri honetara!

A!G Koop¹ + Finantzaz hatarago taldeak

¹ Azken orrian gure e-posta helbidea topatuko duzu, ibiltzen zoazen heinean gurekin altxorren bat partekatu nahi ezkeror, idatziiii, arren! :)



Nola bete
gida-eguneroko hau?

Gure aurkezpenak egin eta egunerokoaren helburuak adierazi ostean, hurrengo orrietan egunerokoaren atal nagusiak eta berau betetzeko jarraibideak aurkeztuko dizkizugu.

Hauek dira atal nagusiak:

“Hasi aurretik” atalean, prozesuaren abiapuntua izango den hausnarketa pertsonal bat egitera gonbidatuko zaitugu. Bertan, zurekiko konpromisoa lantzeko zenbait gako partekatuko dizkizugu.

“Goazen” atalean, erregistroetan zein item landu adierazten da.

Ondorengo orriak erregistroa egiteko dira. Erregistroa, orduak kontatzeari eta honen arabera ondorioak jasotzeari deitzen diogu. Honela banatuta daude: 5 asteko erregistroa egiteko tartea eta hilabeteko ondorioak jasotzeko orri bat. Asteko erregistroen orrien amaieran dinamika edo hausnarketarako proposamen bat izango duzu eta hilabete amaierako orrian, landu dugun gaian gehiago sakontzeko baliabideak.

Hau guztia (5 asteko erregistro orriak + hilabeteko ondorioak jasotzeko orriak), 12 aldiz errepikatzen da. Eguneroko hau urte oso bateko erregistroa egiteko prestatua dago, baina ez da zertan urte natural batena izan behar, zuk ahal-nahi duzunean has baitezakezu.

Egunerokoaren **azken orrietan** emaitza orokorrak jasotzeko galdetegi bat topatuko duzu eta aurretik esan bezala, ekarpenak, kezkak edo hausnarketak gurekin partekatzeko gure e-posta helbidea.



Bestalde, bi modu daude eguneroko hau betetzeko: Egutegi gregoriarra batetik, eta zure hilerokoaren zikloak ematen dizun egutegia bestetik. Ikus ditzagun bi aukerak!



1) Egutegi gregoriarra erabiliaz:

Normalean erabiltzen dugun egutegia da gregoriarra. Dakizun bezala, hilabeteko lehenengo eguna, hori bera izango da, kronologikoki eta modu linealean erabiliko dugu.

Esan bezala 5 asteko erregistroa egiteko prestatua dago, beraz, adibidez, urtarilaren lehen hasten bazara betetzen, hilabete horretan 5 asteak beteko dituzu, baina otsailean, soilik 4 aste.

2) Zure hilerokoaren zikloa erabiliaz:

Hilerokoren zikloaren behaketak, barnean, gorputzean, egutegi bat dugula ohartzera garamatza. Auto-ezagutzarako eta ezagutza komunitariorako tresna ezin hobea da. Beraz, zure gorputzaren berezko egutegia erabiliz bete dezakezu gida hau.

Zure hilerokoaren lehenengo eguna (fluxu gorriaren isuria hasten denean), erregistroa hasteko lehen eguna izango da eta horrela hurrengo hilerokoa datorrenean, beste "hilabete" bat hasiko duzu.



Hau erronka (berri) bat iruditu badakizuke ere, zikloan zehar bizi ditugun aldaketak, gudan eta gure ingurukoengan eragin handia dutela badakigu. Beraz, modu honetan betetzera animatzen bazara, zure hausnarketak eta bizipenak gurekin partekatzea zinez eskertuko genizuke. :)

**Gaiaren inguruko informazio gehiago nahi baduzu, hemenixe lagungarriak izan daitezkeen baliabide batzuk:*

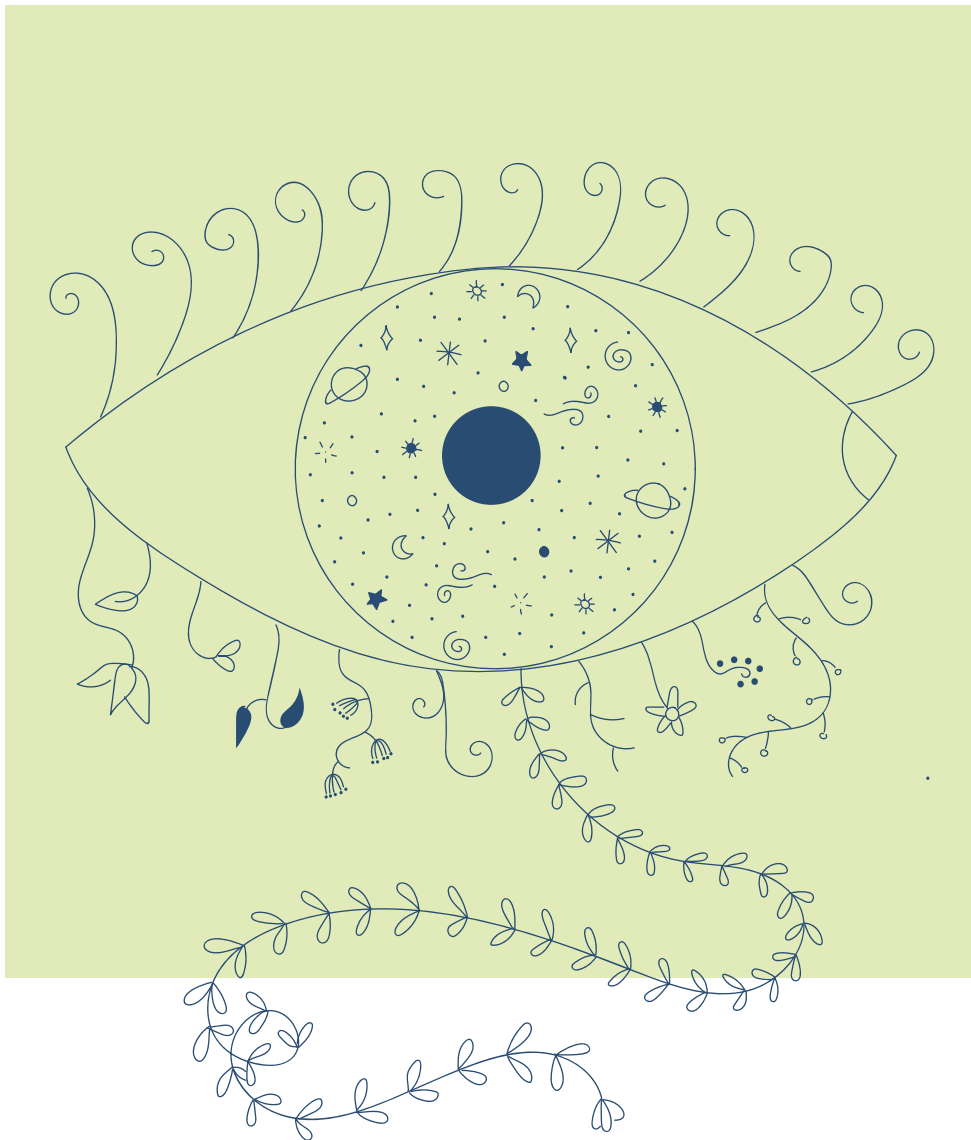
- *Ikuspuntu ziklikoa eta hilerokoaren zikloa* (Ziklikoki Bizitzen artikulua) ²
- *Hilerokoaren zikloa eta erregistroa* (Ziklikoki Bizitzen artikulua) ³
- *Erregistroa eta ondorioak* (Ziklikoki Bizitzen artikulua) ⁴
- *Ziklikoa naiz!* (Ara!Gorputz bideoa) ⁵

² <http://www.viviendoenciclico.com/eu/2017/11/03/ziklikoa-hilerokoaren-zikloa>

³ <http://www.viviendoenciclico.com/eu/2017/11/17/zikloa-eta-erregistroa>

⁴ <http://www.viviendoenciclico.com/eu/2018/02/09/erregistroa-eta-ondorioak>

⁵ <https://vimeo.com/619676272>



Hasi aurretik...

Erregistroarekin hasi aurretik, zure abiapuntua zehazteko, bi proposamen dituzu jarraian:

ZUREKIN ADOSTUKO DUZUN KONTRATUA:

Lehenik eta behin, prozesu honi heltzeko zure motibazioak idaztea garrantzitsua iruditzen zaigu.

Gurekiko eta gure komunitatearekiko konpromisoa eta diziiplina adostu eta mantentzea (askotan) oso zaila suertatzen da produktibismo prekarizatura bultzatzen gaituen sistema honetan. Bizitzako zenbait alorrekiko konpromezua edukitzera ohituta gaude (adibidez enpleguetan), baina gu azkenak geratzen gara egin beharren zerrenda infinituan, galdurik. Galdetu izan diozu noizbait zure buruari nolakoa den zurekiko daukazu konpromezua eta diziiplina? Nola definituko zenituzte kontzeptu hauek? Kontziente gara, urte (oso) batek denbora tarte luzea dirudiela. Horregatik, lehen ariketa honetan, zure abiapuntua definitzeko, ondorengo galderei erantzutea proposatzen dizugu:

- Zergatik egiten dut hau? *(Adibidez, “enpleguan inbertitzen ditudan orduak zenbat diren jakin nahi dut”)*

-
-
-

- Zeren bila nabil? Zein da nire helburua? *(Adibidez, “niretzat denbora gehiago behar dut”)*

-
-
-

- Eguneko zein tarte hartuko dut hau betetzeko? *(Adibidez, “gauero, afaldu ostean beteko dut”)*

-
-
-

- **Noiz jasoko ditut hilabeteko ondorioak?** *(Adibidez, "hilabeteko azken igande goizean egingo dut")*

- **Diziplinaz ari garenean, diziiplina-xamurraz ari gara. Beraz, hilabeteko ondorioak jaso ostean, zer egingo dut egindako ibilbidea ospatzeko?** *(Adibidez, "lagunekin geratuko naiz askari goxo bat egiteko")*

- **Zein ospakizun egingo dut urteko erregistroa amaitzean?** *(Adibidez, "asko gustatzen zaidan jatetxean bazkari bat egingo dut")*

Orain, aurreko guztia kontuan hartuta, ondorengo testua osatzera gonbidatzen zaitugu:

**“Nik _____ (zure izena),
eguneroko hau beteko dut, helburu nagusi honekin:**

**Egunean _____ minutu hartuko ditut egunerokoa betetzeko
_____ (egunaren tarteak). Hilabeteko ondorioak
_____ (noiz egingo duzun adierazi) jasoko
ditut. Amaitzerakoan, egindako bidea merezi dudan
bezala ospatzeko _____
_____ egingo dut.”**

(Data eta sinadura)

ALTXORRAREN MAPA:

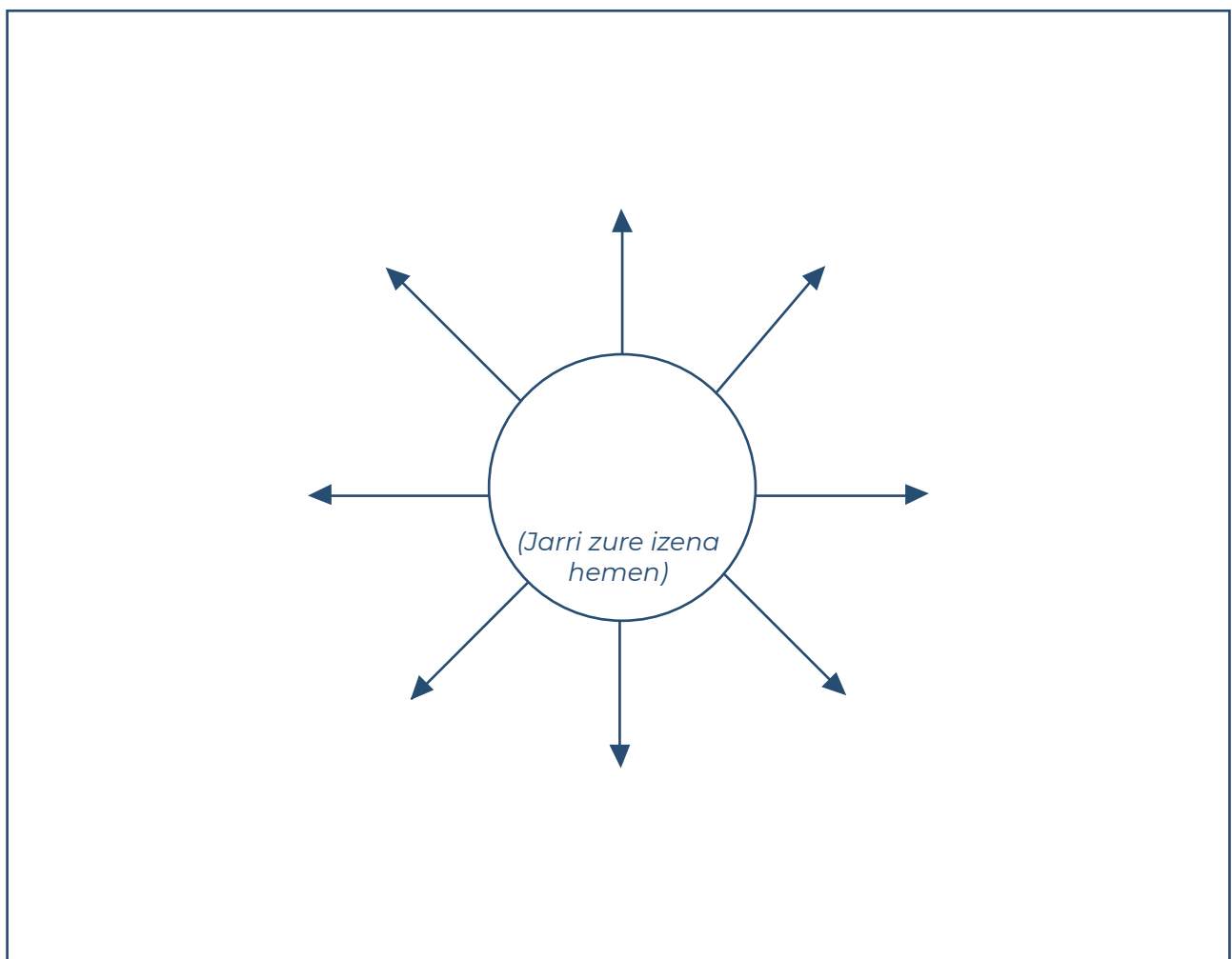
Badakizu nor den altxorra??? ZU! :)

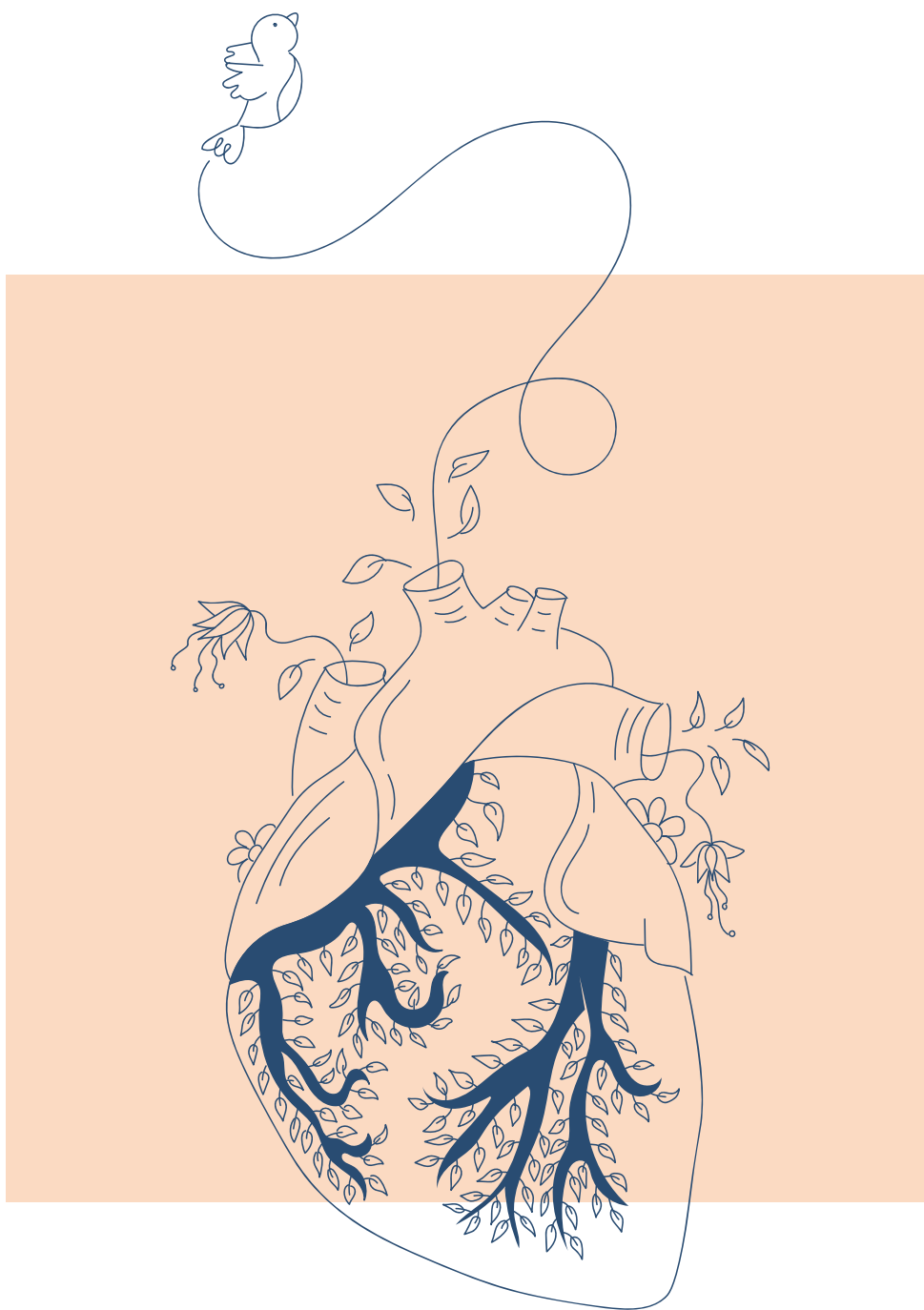
Lanketaren abiapuntua zu izango zarela argi utzi dugu eta, beraz, ariketa honen helburua zure errealitatea zein den jakitea izango da.

Jarraian daukazun laukian zu zaude erdigunean (babestu beharreko altxorra zara!). Bertan zure izena idatzi. Borobil horretatik ateratzen den marra bakoitzari, egunerokoan egiten duzun lan bati dagokio, aipatu lanei ordu eta energia kopuru bat dedikatzen diezularik. Zeintzuk dira beraz, dituzun lanak edo guk diogun bezala, Bizitzan irekiak dituzun fronte hauek?

Gogoratu, enpleguaz/enpleguez gain egunero, astero, hilero beste hainbat lan/ekimen/zaintza... egiten dituzula. Jarri, egiten dituzun guztiak eta behar baduzu, gehitu gezi gehiago.

(Ez ahaztu ez-ikusgarriak direnak jartzeaz, adibidez zaintza lanak edo dituzun harremanen elikatzea, besteak beste).



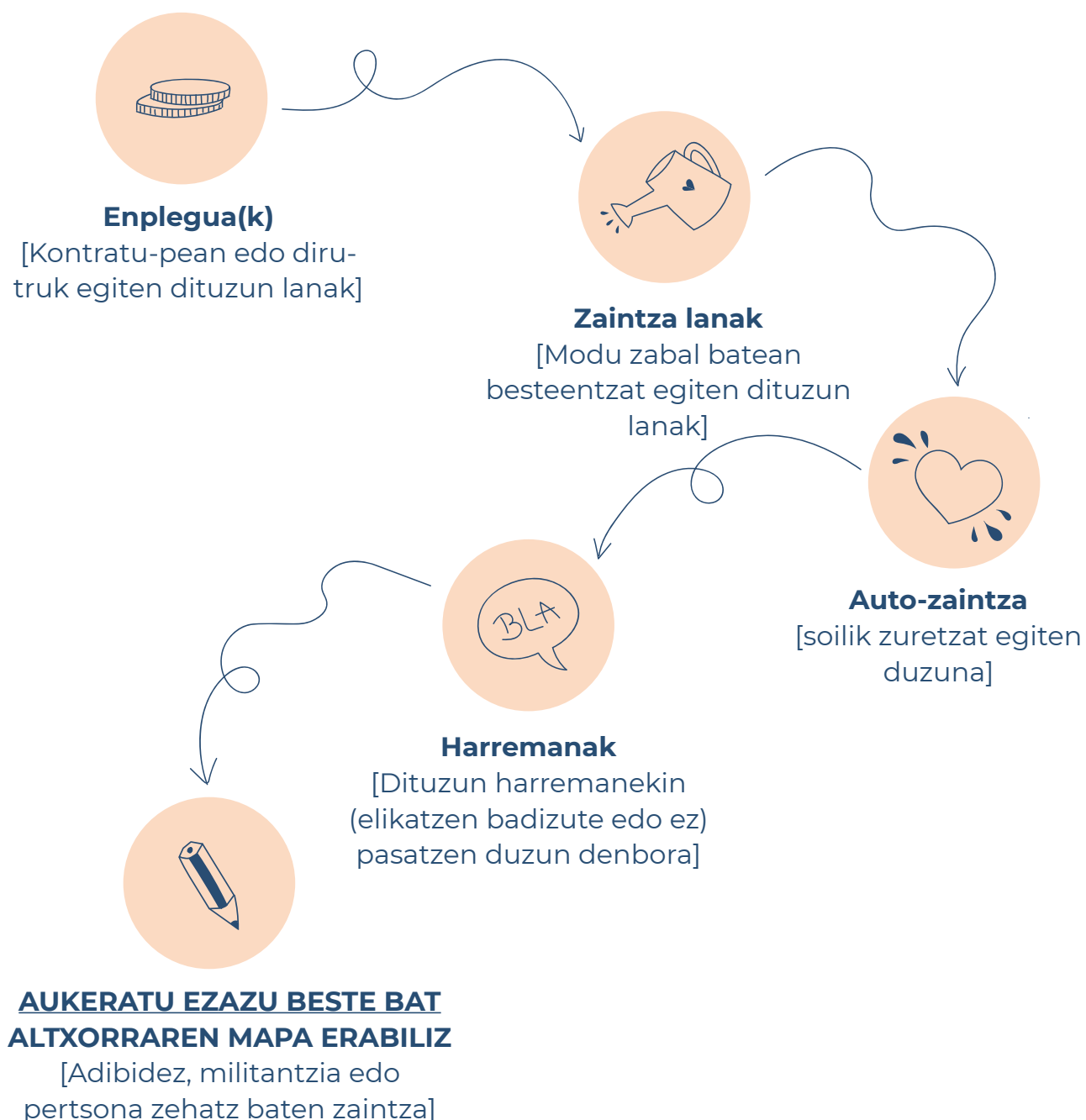


Goazen!

Zer moduz joan zaizu altxorraren ariketa? Jada begirada batean ikusi duzu nolakoa den zure errealitatea, ezta? Nola zaude honekin? Argiago dituzu orain aldatu nahiko zenituzkeen lanak/ekintzak?

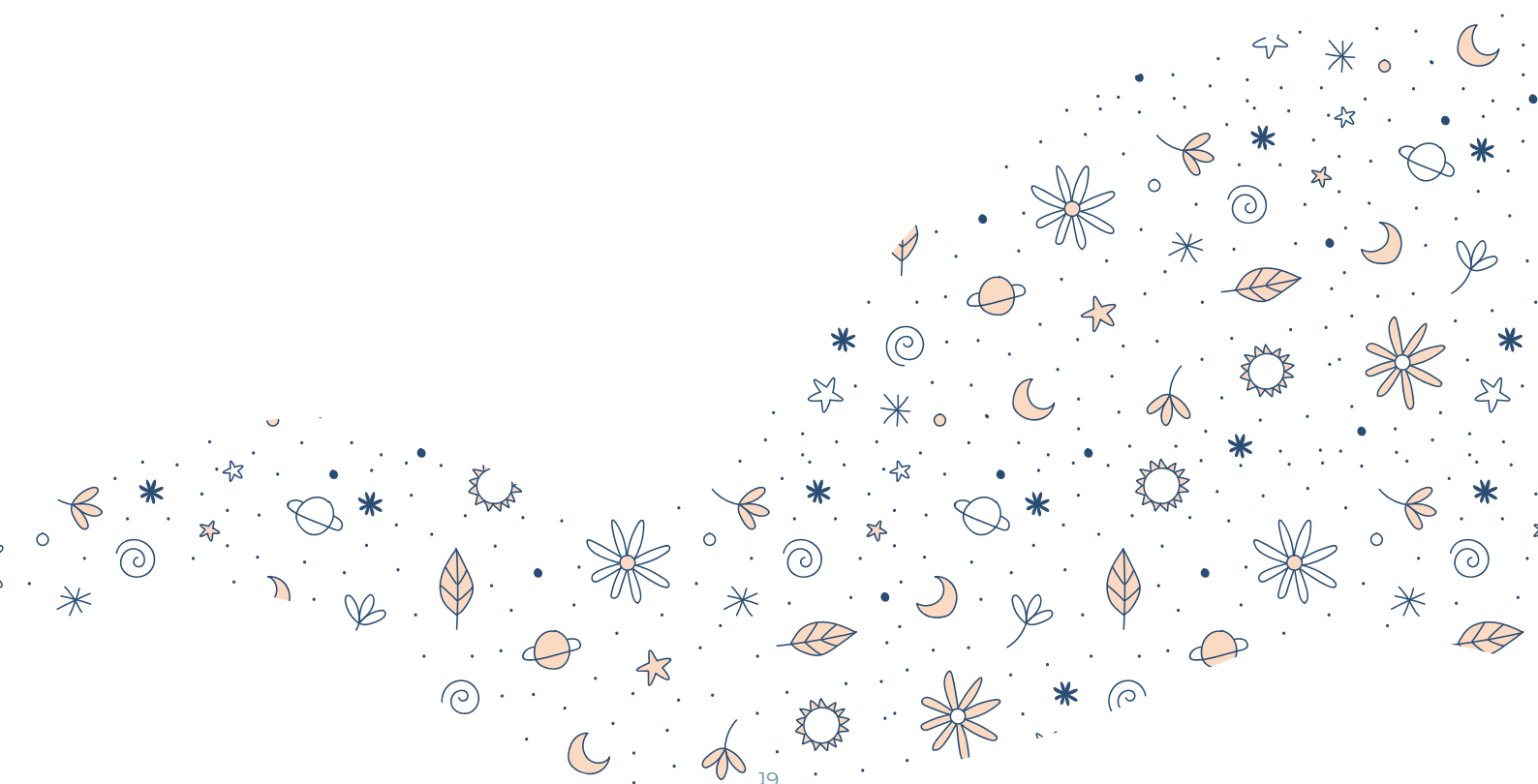
Benga ba, listo, badugu itsasontzia. Orain, bagoaz bidaiatzera!!!

Proposatzen dugun erregistroa egiteko item batzuk aukeratu ditugu, orokorrean hauek izaten baitira gehienok ditugun eginbeharrak Bizitzan. Momentuz, oso modu labur batean eta elkar ulertzeko, bakoitzaren adierazpen bat jarri dugu, baina prozesuan zehar joango gara kontzeptu bakoitza lantzen. Hauek izango dira erregistroaren orrietan erabiliko ditugun irizpideak/itemak:



Hona hemen hilabete/ziklo bakoitzean
landuko duzunaren aurkibidea:

1) Lana eta enplegua ez dira gauza bera	21
2) Zaintza(k): Zertaz ari gara zehazki?	35
3) Harremanak, interdependentziaren oinarria	49
4) Lanak eta enpleguak zure Bizitzan zehar	63
5) Dituzun jakintza guztiak	77
6) Zure arbasoak eta hauen lan eta enpleguak	91
7) Kontsumoa eta gorputzean sartzen duzuna	105
8) Gorputzean sartzen duzun “beste guztia”	119
9) Dirua	133
10) Ba al dago Bizitza enplegutik harago?	147
11) Altxorraren mapa (oraingo) errealitatera ekarriz	161
12) Egindako ibilbidea jasotzen (eta ospatzen)	175





1go hilabetea:

Lana eta enplegua
ez dira gauza bera

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO?* (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

* Adib.: lasai, nekatuta, goxo, katarroarekin, ajearekin, hilekoarekin... Egun bakoitzean nola zauden erregistratu ezazu!

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Zure Bizitzako energia mapa (edo Altxorraren Mapa) aurrean duzula (15. orrian dago): **Zeintzuk dira bertan, denbora eta energiari dagokionez, ikusten dituzun erronkak? Zer aldatzea gustatuko litzaizuke?** Egin ezazu zerrenda bat.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Zer da zure aburuz lana? Eta zer da enplegua? Zure hitzak erabiliz (barnean arakatuz, gorputza entzunaz), garatu definizioak.

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINITZA	HARREMANAK	(aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Nolakoa da zure ohiko egun bat? Egin ordukako eskematxo bat. Zenbat ordu ematen dituzu enpleguan? Eta “beste” lanetan? Aurreko galderei bat-batean erantzuna emateko gai al zara?

ORDU KOPURUA	JARDUERA

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Gustuko dituzun zure 20 gauza/gaitasun zerrendatu. Asko direla uste duzu? Hasi betetzen eta ea :) (Ez baduzu gaur amaitzen, begi-bistan izan zerrenda eta asteen zehar osatzen joan).

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

- 11) _____
- 12) _____
- 13) _____
- 14) _____
- 15) _____
- 16) _____
- 17) _____
- 18) _____
- 19) _____
- 20) _____

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

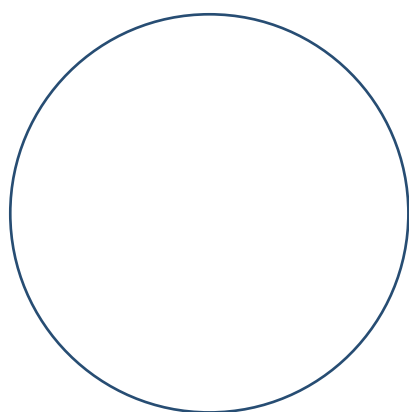
NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

1GO HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	<u> </u> (aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



☐ Enplegua(k)

☐ Zaintzak

☐ Autozaintza

☐ Harremanak

☐
(aukerazkoa)

LANA ETA ENPLEGUA EZ DIRA GAUZA BERA

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

1GO HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

Gaia: Lana eta enplegua ez dira gauza bera.

Zergatik nahasten ditugu lana eta enplegua? Nahigabe dela uste duzu? Zein genero izaten ohi da 'etxeko enpleguaren jabe'? Zein ordea 'beste-lanak' egiten dituen? Nola gauzatzen da hau zure inguruan?

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





2. hilabetea:

Zaintza(k):

Zertaz ari gara
zehazki?

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZTA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Nola definituko zenuke auto-zaintza? Nola zaintzen duzu zure burua? Baduzu denbora honetarako? Agendan tarteak gordetzen dituzu? Auto-zaintzara bideratutako ekintzen zerrenda egin.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Nor zaintzen duzu? Eta nola zaintzen duzu? Zeintzuk dira zuretzat zaintza hauek egikaritzeko irizpideak? Egin ezazu zerrenda bat.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Nork zaintzen zaitu? Nola gustatzen zaizu zaindua izatea? Irizpide hauek komunikatzeko ohitura daukazu? Norekin komunikatzen zara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Aukeratu zure auto-zaintzara bideratutako ekimen bat eta egin ezazu :)

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

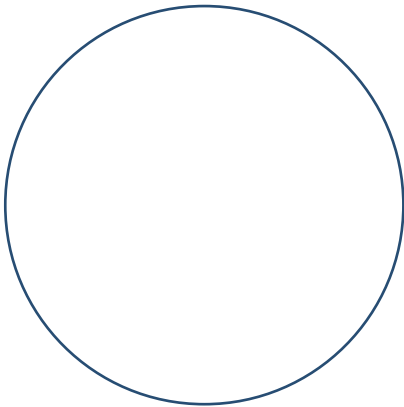
.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

2. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



- ☐ Enplegua(k)
- ☐ Zaintzak
- ☐ Autozaintza
- ☐ Harremanak
- ☐

(aukerazkoa)

ZAINZA(K): ZERTAZ ARI GARA ZEHAZKI?

NIRE HILABETEKOK BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

2. HILABETEKOK/ZIKLOKO HAUSNARKETA

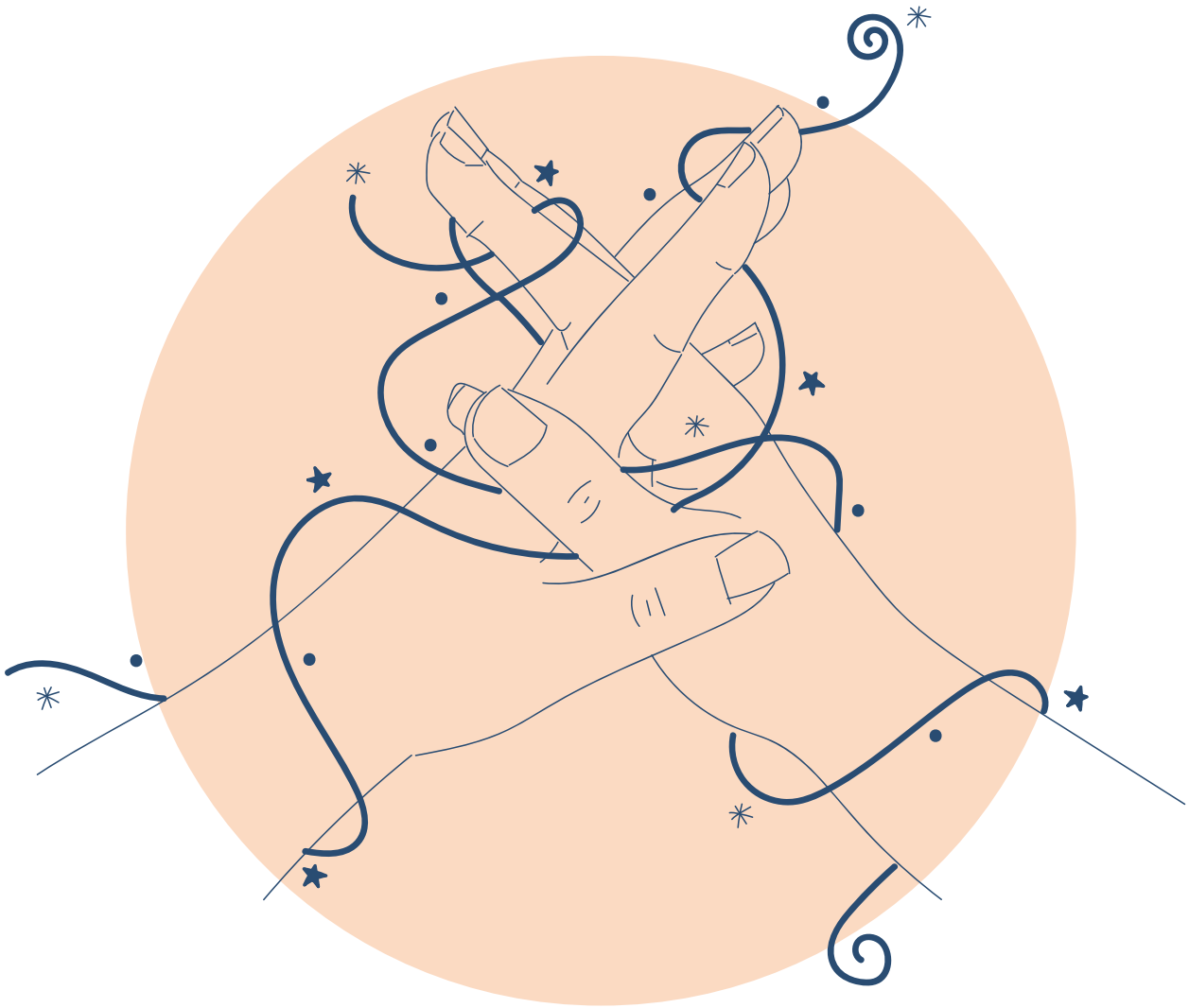
Gaia: Zaintza(k): Zertaz ari gara zehazki?

Zaintzak eta auto-zaintza. Zaila da guretzako tarteak hartzea? Nola “lapurtu” diezaiokegu tarte Bizitza produktiboari lasaiago jarduteko? Idatzi bururatzen zaizkizun gauza guztiak.

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





3. hilabetea:

Harremanak,

interdependentziaren
oinarria

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	(aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Mapa berri bate gitera gonbidatzen zaitugu: Izarren mapa. Honetan, energiaren mapan egin zenuen bezala, inguruan dituzun pertsona guztiak aipatzea proposatzen dizugu. Izarrak izango balira, zure konstelazio propioa izango zenuke bertan. Batzuek urrutiago egongo dira eta besteak gertuago. Zure sormena erabili eta txertatu koloreak edo irudiak.

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteiko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Izarren mapa aintzat hartuta, agertzen diren pertsonak gustatuko litzaizukeen bezala zaintzen dituzula iruditzen zaizu? Ezezkoa bada erantzuna, zergatik uste duzu dela horrela? Nola zaindu ahalko zenituzke “hobe”?

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Zure Bizitzan egon diren (eta orain jada ez dauden) pertsonen zerrenda osatu. Zein dira bakoitzarekin dituzun oroitzapenak? Zer ikasi duzu hauetako harreman bakoitzetik?

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Bakarrik (zurekin) egin dituzun ekimen ezberdinen zerrenda osatu, aukeratu bat eta ekin!

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

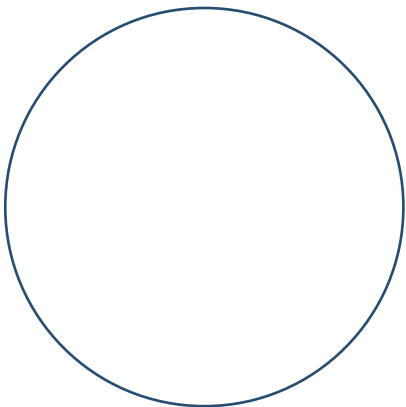
.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

3. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



- ☐ Enplegua(k)
- ☐ Zaintzak
- ☐ Autozaintza
- ☐ Harremanak
- ☐

(aukerazkoa)

HARREMANAK, INTERDEPENDENTZIAREN OINARRIA

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

3. HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

Gaia: *Harremanak, interdependentziaren oinarria.*

Zenbat pertsona dituzu inguruan? Hauekin nahikoa egoten zarela uste duzu? Eta zurekin? Nola kudeatzen duzu bakardadea? Bizitzan orokorrean, zein da daukazun sentrazioa dituzun harremanekin?

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





4. hilabetea:

Lanak eta enpleguak
zure Bizitzan zehar

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Hilabeteko lehen aste honetarako, zure Bizitzan (egunerokoan) egin dituzun lanen zerrenda egitera gonbidatzen zaitugu. Ahalik eta zehatzen egin. Kontuan izan oso barneratuta dituzunak ere, adibidez, harrikoa egitea.

- | | |
|---------|---------|
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |
| ● | ● |

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Noiz hasi zinen lanean? Eta zein izan zen zure lehen enplegua? Zein oroitzapen gordetzen dituzu? Eta zein irakaspen?

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Egin zure Bizitzan izan dituzun enpleguen denbora-lerroa, egindako ibilbidea lerro batean adierazteko. Zenbat dira? Noiz hasi eta amaitu zenuen bakoitza? Zein dira dituzten antzekotasunak eta ezberdintasunak?



	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Noizbait amestu duzu nolakoa izango litzatekeen zure enplegu ideala? Zein lan mota izango litzateke? Zenbat orduz egingo zenuke lan? Nola? Non? Norekin? Hartu ezazu tartea honetan pentsatzeko eta kontakizuna idazteko.

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Astekko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

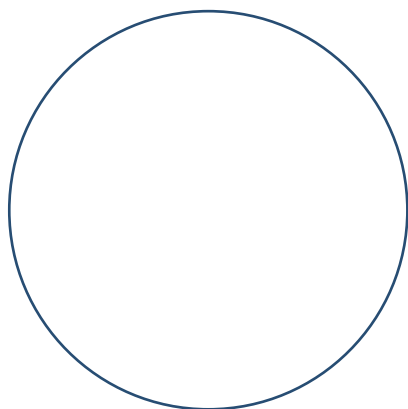
.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

4. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	<u> </u> (aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



☐ Enplegua(k)

☐ Zaintzak

☐ Autozaintza

☐ Harremanak

☐
(aukerazkoa)

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

4. HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

Gaia: Lanak eta enpleguak zure Bizitzan zehar

Izan dituzun lan eta enplegu ezberdinek, nortasunaren eraikuntza prozesuan eragina izan dute. Zein dira zure kasuan, nortasun hau garatzeko gakoak? Zeintzuk izan dira zure nortasunaren garapenean garrantzia izan duten lan eta enplegu esperientziak?

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





5. hilabetea: Dituzun jakintza guztiak

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Egin dituzun ikasketei buelta bat emango diegu hilabete honetan! **Zein dira modu ofizial batean Bizitzan egin dituzun ikasketak? Zein dira, beraz, daukazun “tituluak”? Zergatik izan dira hauek eta ez beste batzuk?**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Aurreko astean ikasketa “ofizialei” tartea eskaini genien, **honetan gorputzak eta zure esperientziek emandako jakintzei erreparatu nahi diegu. Zeintzuk dira hauek? Zerrendatu itzazu dituzun jakintza guztiak.**

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	(aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Aurreko asteko gorputz-jakintzen zerrenda hartu eta ikusi non sortu duzun jakintza hauetako bakoitza. Kolektiboan izan da? Auto-formazioan? Zenbait esperientzien ostean? Zein pertsona egon dira inplikaturik zure trebatze prozesu hauetan?

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Asmatu ezazu dituzun gaitasun ezberdinekiko titulazio bat. Adibidez, “taberna bat kudeatzen 10 urte igaro ostean, zaintza komunitarioko lehen mailako ofiziala naiz”.

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

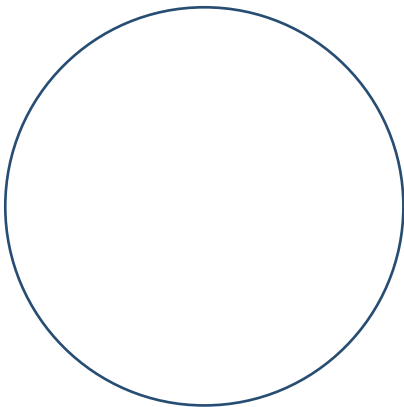
NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

5. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



- ☐ Enplegua(k)
- ☐ Zaintzak
- ☐ Autozaintza
- ☐ Harremanak
- ☐

(aukerazkoa)

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

5. HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

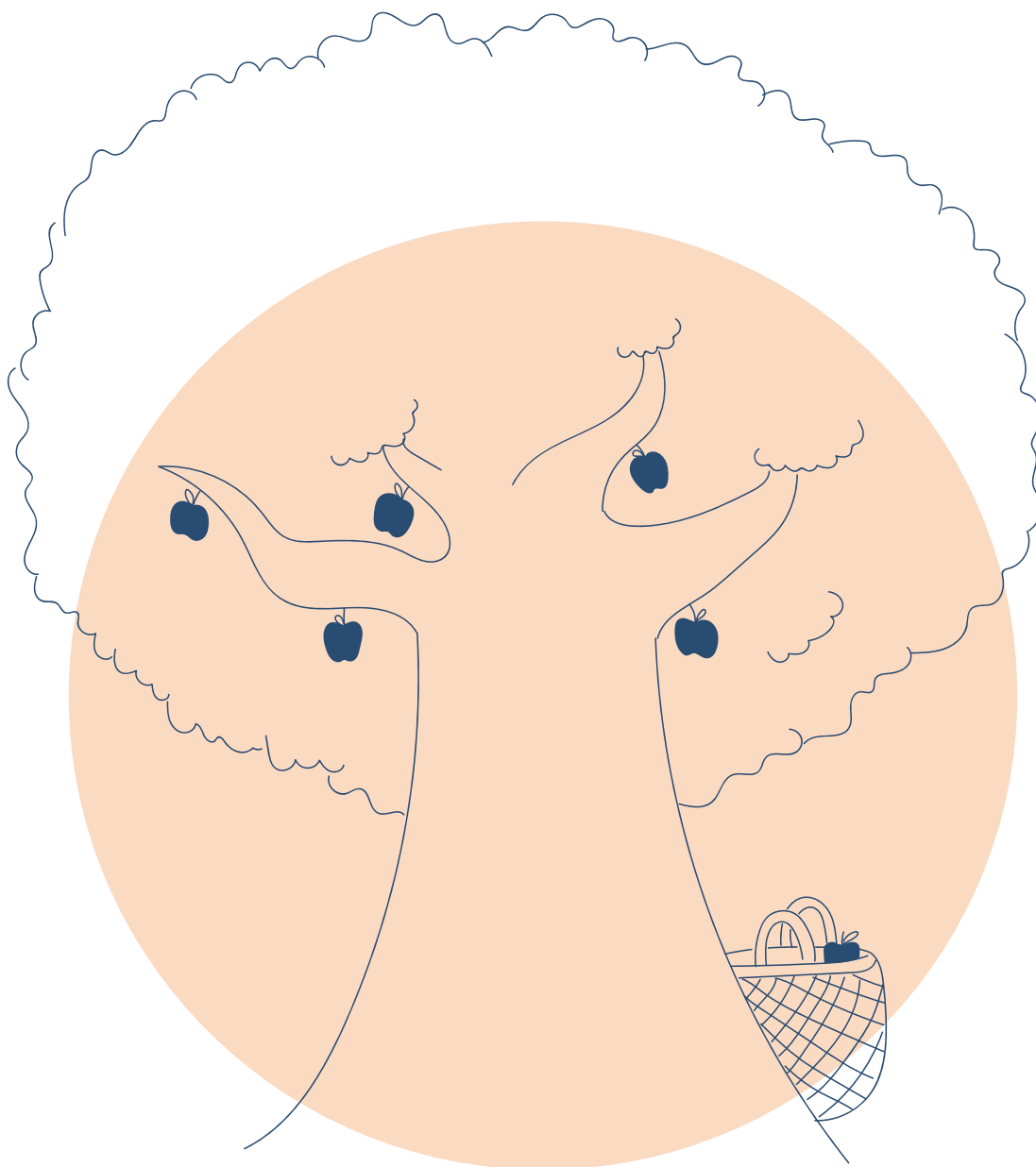
Gaia: *Dituzun jakintza guztiak.*

Jada badakizu zeintzuk izan diren zure lan/enpleguak eta baita ere izandako ikasketa (prozesu) guztiak. Bat al datoz zure ikasketa “ofizialekin”? Zergatik uste duzu hau horrela dela? Bokazioa presente egon da zure Bizitzan? Noiztik? Eta hau nola egikaritu dela esango zenuke?

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





6. hilabetea:

Zure arbasoak

eta hauen lanak
eta enpleguak

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Hilabete honetan iraganera, zure arbasoen garaira bidaiatzea proposatzen dizugu. Ikertzeko lehen galdera hau da: **Zeintzuk (izan) dira zure gurasoen lanak?**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Bigarren aste honetan ere, zure sustraian baitan arakutzen jarraituko dugu. Hauxe da galdera gakoa: **Zeintzuk (izan) dira zure aitona-amonen lanak?**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteiko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Aste honetan, etorkizunera egingo dugu salto. **Zeintzuk uste duzu izango direla oro har, lan eta enpleguak etorkizunean? Hausnartu duzu nork eta nola egingo dituen zaintza lanak?**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Iragan eta etorkizunera egindako bidaiak konpentsatzeko, presentziaz beteriko dinamika proposatzen dizugu aste honetarako: **Hartu tarte batzuek (ahal bada, egunero) eta egin ezazu (nahiz eta motxa izan) zuretzat zeozer (masaje bat eman, irakurri, dantzatu...)**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

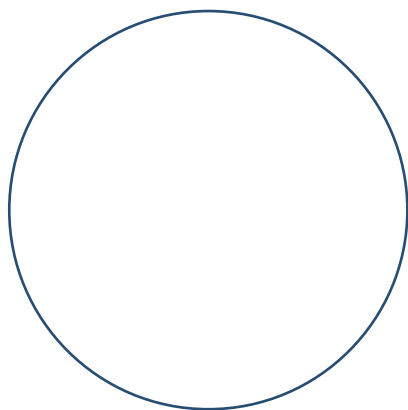
NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

6. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	<u> </u> (aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



☐ Enplegua(k)

☐ Zaintzak

☐ Autozaintza

☐ Harremanak

☐
(aukerazkoa)

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

6. HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

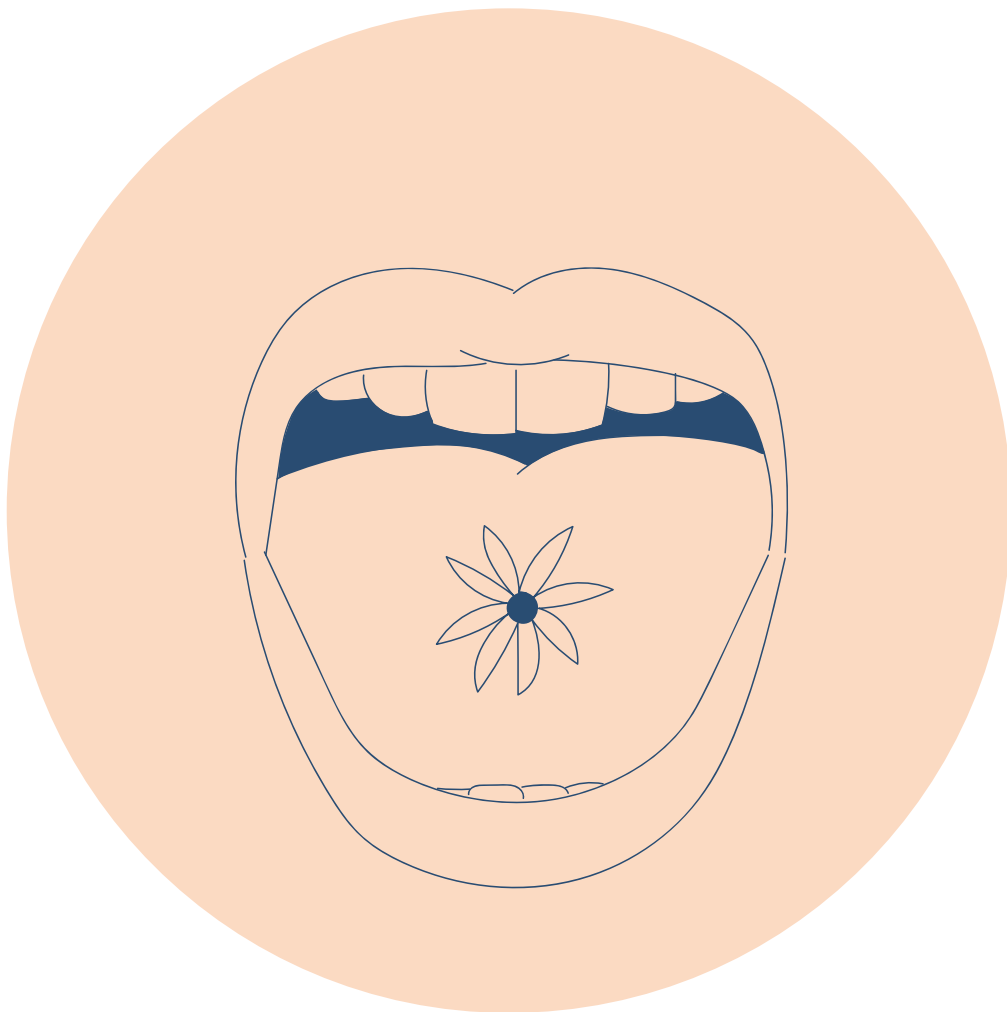
Gaia: Zure arbasoak eta hauen lan eta enpleguak.

Aste hauek guraso zein aitona-amonak ekarri ditugu gurera. Zure Bizitza eta haiena ezberdinak dira? Zergatik? Zeintzuk dira ezberdintasunak? Eta lan zein enpleguei erreparatzen badiezu, nolakoak dira ezberdintasunak?

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





7. hilabetea:

Kontsumoa

eta gorputzean
sartzen duzuna

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Hilabete honetan, dituzun kontsumo ohiturak arakatuko ditugu. **Lehen astean, hilabete batean erosten dituzun gauzen zerrenda egitea proposatzen dizugu. Zein da zure lehen balorazioa hauen inguruan?** Irekia utzi zerrenda eta jarraitu erosten duzuna apuntatzen.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteiko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Aste honetan, zure gorputzean sartzen dituzun elementu ezberdinen hausnarketa egitera gonbidatzen zaitugu, bereziki higienerako erabiltzen dituzunak. **Egin zure gorputzaren marrazki bat (silueta moduan), eta kokatu zein diren erabiltzen dituzun produktuak atal ezberdinetan.**

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Aurreko astean egindako zerrendak errepasatu. **Zein da hauekiko zure balorazioa? Zer dago ongi eta zer aldatuko zenuke? Bilatu gorputzean sartzen dituzun, eta guztiz osasuntsuak ez diren produktu horietarako alternatibak, bai elikaduran, baita kosmetikoetan ere.**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Zoriontsu egin edota elikatzen zaituzten 10 gauza zerrendatu.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

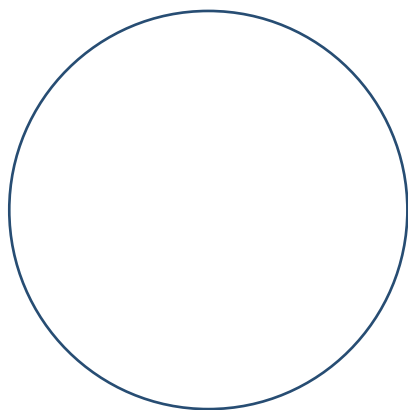
NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

7. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	<u> </u> (aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



☐ Enplegua(k)

☐ Zaintzak

☐ Autozaintza

☐ Harremanak

☐
(aukerazkoa)

KONTSUMOA ETA GORPUTZEAN SARTZEN DUZUNA

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

7. HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

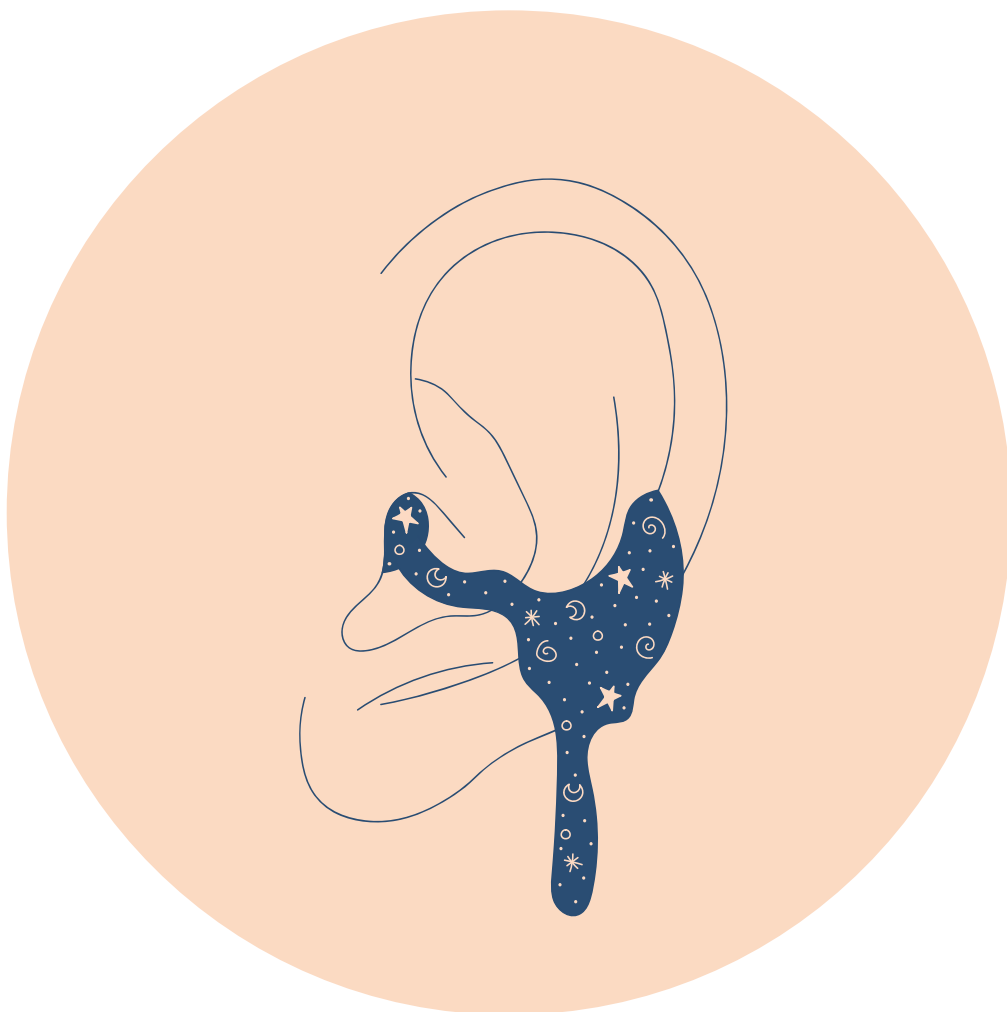
Gaia: Kontsumoa eta gorputzean sartzen duzuna.

Bizi garen sistema, hein handi batean, kontsumismoan oinarrituta dago eta batzuetan, guk geuk ere jarrera kontsumitzaileak izan ditugu erosteko benetako beharra izan gabe. Gogoratzen duzu baten bat? Gaur egun horrelako jarrerarik duzu? Zergatik dela uste duzu?

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





8. hilabetea:

Gorputzean

sartzen duzun

“beste guztia”

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Hilabete honetan gorputzean sartzen dugun “beste guztia”-n jarriko dugu arreta. **Aurreko hilabetean maila fisikoa landu genuen eta lehen aste honetan, maila psikikoa (burua) zein zentzumenak (gorputza) arakatzera egingo dizugu gonbita. Osatu, beraz, bi maila hauetan sartzen dituzunen zerrendak. Adibidez, psikikoan: irakurketak, pelikulak, elkarrizketak,... eta zentzumenetatik: soinu ezberdinak, kutsadurak, itsasoko ura...**

BURUA:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

GORPUTZA:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Aurreko astean egindako zerrendak errepasatu. **Zein da hauekiko zire balorazioa? Zer dago ongi eta zer aldatuko zenuke? Zer nahiago zenuke ez sartu zure gorputzean? Zergatik?**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Bilatu gorputzean sartzen dituzun eta guztiz osasuntsuak ez diren “gauza” horietarako alternatibak.

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Ikasi-bizi nahiko zenituen gauzen zerrenda egin.

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

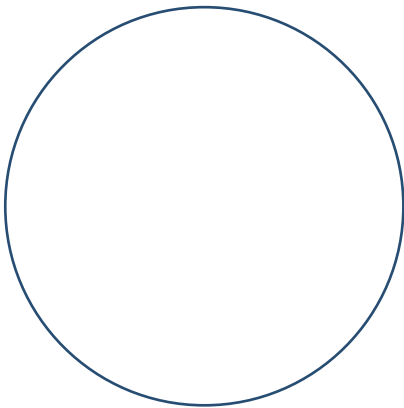
.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

8. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



- ☐ Enplegua(k)
- ☐ Zaintzak
- ☐ Autozaintza
- ☐ Harremanak
- ☐

(aukerazkoa)

GORPUTZEAN SARTZEN DUZUN “BESTE GUZTIA”

NIRE HILABETEKOKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

8. HILABETEKOKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

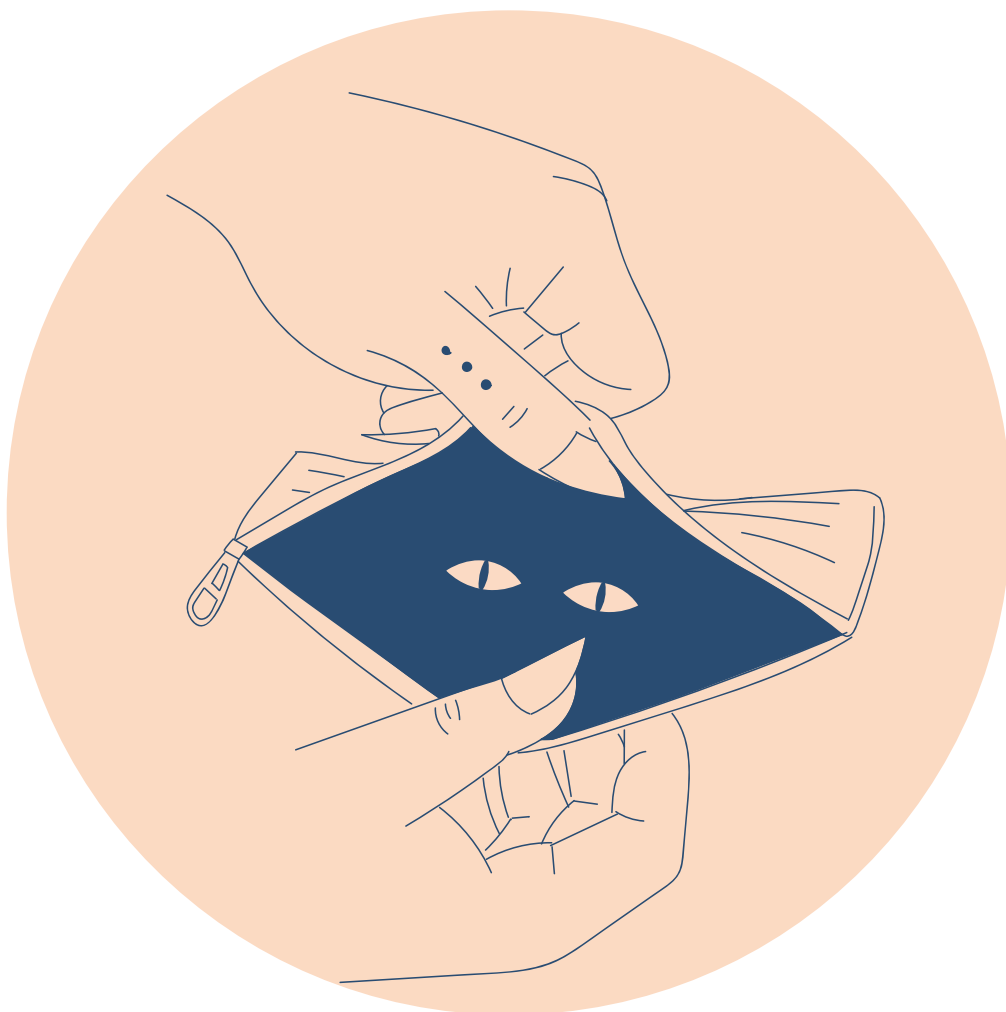
Gaia: *Gorputzean sartzen duzun “beste guztia”.*

Gorputza (maila ezberdinak dituen osotasun bat bezala ulertuta) beti dago presente baina, askotan, Bizitzaren abiadura dela eta, ez dugu barrura sartzen dugunaren inguruan hausnartzen. Emaiozu beste errepaso bat lehen astean egindako zerrendari eta saiatu behar dituzun aldaketak egiteko estrategia zehatzetan pentsatzen.

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





9. hilabetea:

Dirua

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	(aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Hilabete honetan materiari jarriko diogu arreta, zehazki, diruari. **Dirua esaten dugunean, zeintzuk dira burura etortzen zaizkizun hitzak? Eta zer da gorputzean sentitzen duzuna hitz hau entzuterakoan?** Idatzi hemen.

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Nolakoa esango zenuke dela zuk eta diruak duzuen harremana? Zergatik pentsatzen duzu dela horrela? Egin zure Bizitzaren denbora-lerro bat eta markatu bertan diruarekin izandako momentu esanguratsuak (adibidez, jaio berriari kontu korronte bat ireki zidaten edo jaunartzea egiterakoan izebak 200€ eman zizkidan...)



	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Nolakoa izan da zure guraso zein amona-aitonen diruarekiko harremana? Ikertu ezazu haien testuingurua kontuan izanik.

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Batzuetan pentsatu izan dugu dirua eta zoriontasuna bat direla... ziurrenik badakizu hau ez dela horrela baina hala ere, zer egingo zenuke diru asko izango bazenu? Idatzi kontakizun bat.

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

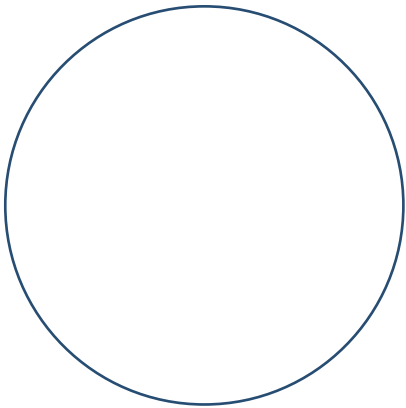
.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

9. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



- ☐ Enplegua(k)
- ☐ Zaintzak
- ☐ Autozaintza
- ☐ Harremanak
- ☐

(aukerazkoa)

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:**Nola egon naiz?**

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

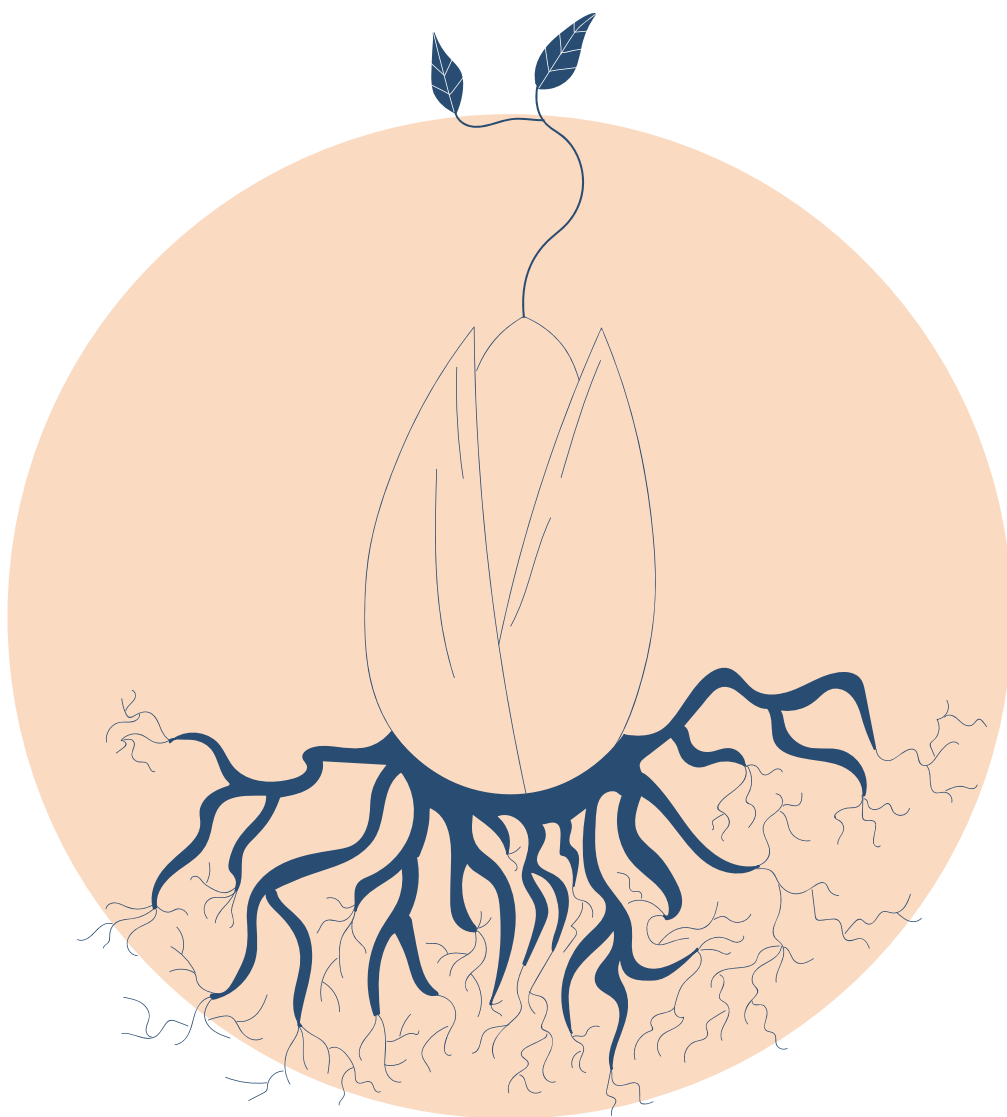
9. HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA***Gaia: Dirua.***

Asko da diruaren inguruan hitz egin dezakeguna, baina tarte honetako gonbidapena, ezagutzen dugun monetaz harago (euroa gure kasuan) joatea izango da. **Ezagutzen dituzu bestelako txanponak? Zein beste aukera daude (edo egon dira), dituzun Bizitzarako beharren elkar-trukerako? Ba al dago zure herri edo eskualdean horrelako ekimenik? Nola funtzionatzen duten badakizu?**

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





10. hilabetea:

Ba al dago Bizitza
enplegutik harago?

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZTA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Gaur egungo jendartea enpleguaren baitan antolatua dago. Baina erregistroaren puntu honetan, badakizu Bizitza sostengatzeko (eta ber-sortzeko) hainbat direla, **enpleguaz harago, maila indibidual zein familiarrean egiten ditugun lanak. Hauetaz gain, maila publiko zein komunitarioan ere hainbat lan egiten dira. Zeintzuk dira hauek?**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Iraganean (guraso zein amona-aitonen garaian) nolakoak ziren maila komunitario zein publikoan egiten ziren lan hauek? Ikertzeko gonbita luzatzen dizugu.

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Ziur gaude zure inguruan hainbat izango direla dauden mugimendu sozial zein komunitarioak. Ezagutzen dituzu? Zein arlotan lan egiten du bakoitzak?

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Zure lagun batekin (edo batzuekin) plan bat prestatzea da aste honetako gonbita. Elkarrekin goxatzea (ere) ezinbestekoa da!

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

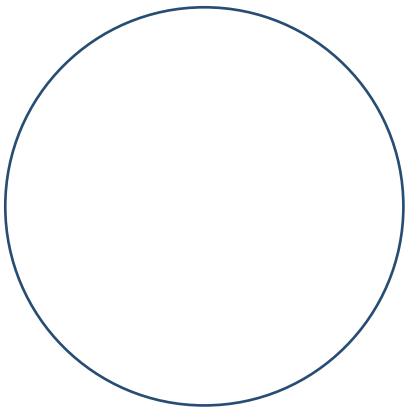
NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

10. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



- ☐ Enplegua(k)
- ☐ Zaintzak
- ☐ Autozaintza
- ☐ Harremanak
- ☐

(aukerazkoa)

BA AL DAGO BIZITZA ENPLEGUTIK HARAGO?

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

10. HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

Gaia: *Ba al dago Bizitza enplegutik harago?*

Enplegua erdigunean ez egotea gustatuko litzaiguke, baina badakigu hau ez dela erreza jendarte kapitalista batean. **Existitzen dira beste egituratze mota batzuk, ezta? Zeintzuk dira? Zein dira dituzten ezaugarriak? Zein ezaugarri izan beharko lituzke gure jendarteak beste modu batean antolatu ahal izateko?**

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





11. hilabetea:

Altxorraren mapa

(oraingo) errealitatera
ekarritz

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Badira hilabete batzuk Altxorraren mapan egin behar bakoitzari eskaintzen diozun ordu kopurua jarri zenuela, gogoratzen zara? **Azken hilabete hauen erregistro (erreala) egin ostean, bueltatu mapara (15. orrian dago) eta ikusi ea apuntatutako ordu horiek eta benetan egiten dituzunak berdinak ote diren. Idatzi zeintzuk diren ezberdintasunak.**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Aurreko astean ateratakoa kontuan izanik, **zein balorazio egiten duzu uste zenuenaren eta errealitatearen arteko ezberdintasunez? Horrela izango zela pentsatzen zenuen?**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Behatu lasaitasunez zein aldaketa egin ditzakezun eginbehar bakoitzean, bertan ematen dituzun ordu kopurua zure nahiekin bat egiteko. **Ba al duzu aldaketak egiteko aukerarik? Eta nola gauzatuko dituzu hauek?**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Zure Bizitza idealaren kontakizuna egin. Nola banatuko zenituzke egunaren 24 orduak? Zein dira egin nahiko zenituzkeenak? (Utzi zure irudimenari hegan egiten, eta gogoratu: guzti hau zuretzat da!)

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Astekoa taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

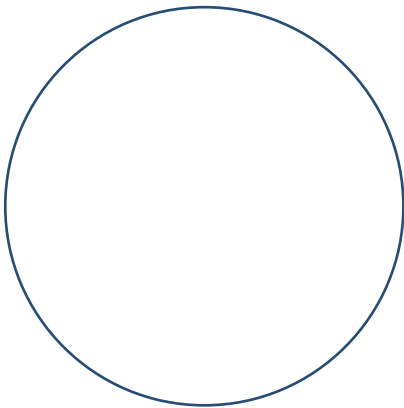
NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

11. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTO-ZAINTZA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



- ☐ Enplegua(k)
- ☐ Zaintzak
- ☐ Autozaintza
- ☐ Harremanak
- ☐

(aukerazkoa)

ALTXORRAREN MAPA (ORAINGO) ERREALITATERA EKARRIZ

NIRE HILABETEKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

11. HILABETEKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

Gaia: *Altxorraren mapa (oraingo) errealitatera ekarriz.*

Orain, amaitzen ari garen honetan, garrantzitsua da daukazun errealitatearekin ahalik eta zintzoena izatea, baita zurekiko gupida osoz, beharrezkoak ikusten dituzun aldaketak egitea ere. Beraz, hilabete honetako atal honetan ez dago proposamen berririk. Aurretik ikusi dituzun egin nahi-beharreko aldaketak gauzatzea da helburua. Egurre!

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





12. hilabetea:

Egindako ibilbidea

jasotzen (eta ospatzen)

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Azken hilabetera iritsi gara! :) Gai asko izan dira landu ditugunak, ezta? **Lehen aste honetan, eta jasotzen hasteko helburuarekin, landu ditugun gai nagusien zerrenda bat osatzea proposatzen dizugu.**

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteke taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Aurreko astean egindako zerrenda hartuaz, baloratu ezazu gai bakoitzak zure Bizitzan izandako eragina. Izarrak erabiliz egin dezakezu balorazioa (5 izar ***** = eragin handia izan du / izar 1 * = ez du eragin handirik eduki).

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADA KIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINTZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Denboraldi honetan aldaketak egin badituzu, hau da hauetan erreparatzeko unea. Zeintzuk dira egin dituzun aldaketak? Nola sentitu zara hauekin? (Bat ere ez ahazteko, hilabete guztien gainbegiratzea egitea gomendatzen dizugu)

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

Goxito dinamika: Egin ospatzeko gustuko dituzun ekimenen zerrenda (azken zerrenda izango da!). Adibidez, lagun batekin zerbeza bat edan eta topa egin, edo, erritu txiki bat egindakoa eskertzeko. Bat aukeratu, eta hasi zaitez ospatzen egin duzun bidea!!!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO- ZAINZA	HARRE- MANAK	_____ (aukerazkoa)	NOLA NAGO? (+ZIKLO EGUNA, BALDIN BADAIZU)
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						
GUZTIRA						

Nola egon naiz? Gertaera garrantzitsurik egon da?

.....

.....

.....

Asteko taulari begira, zenbat ordu eman ditut eremu bakoitzean osotara?

	ENPLEGUA(K)	ZAINTZAK	AUTOZAINZA	HARREMANAK	_____ (aukerazkoa)
Ordu kopurua					

NIRE ASTEKO BALORAZIOA:

.....

.....

.....

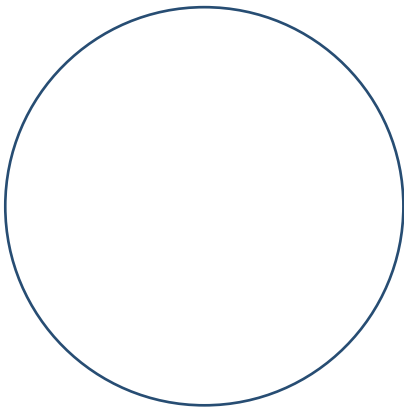
.....

ASTEKO ARIKETA / ERRONKA

(Aurreko asteetako dinamiken berrikustea egin)

12. HILABETEKO / ZIKLOKO JASOTZEA

	ENPLEGUA(K)	ZAINZAK	AUTO-ZAINZTA	HARRE-MANAK	(aukerazkoa)	NOLA EGON NAIZ ASTE HONETAN? (+ ZIKLOA)
1GO ASTEA						
2. ASTEA						
3. ASTEA						
4. ASTEA						
5. ASTEA						
GUZTIRA						
%						



- ☐ Enplegua(k)
- ☐ Zaintzak
- ☐ Autozaintza
- ☐ Harremanak
- ☐

(aukerazkoa)

EGINDAKO IBILBIDEA JASOTZEN (ETA OSPATZEN)

NIRE HILABETEKOKO BALORAZIOA:

Nola egon naiz?

Orduei dagokionez... Zertan egon nahi dut adiago?

Adierazitako helburuekin nola noa? (Ikusi 18. orria)

12. HILABETEKOKO/ZIKLOKO HAUSNARKETA

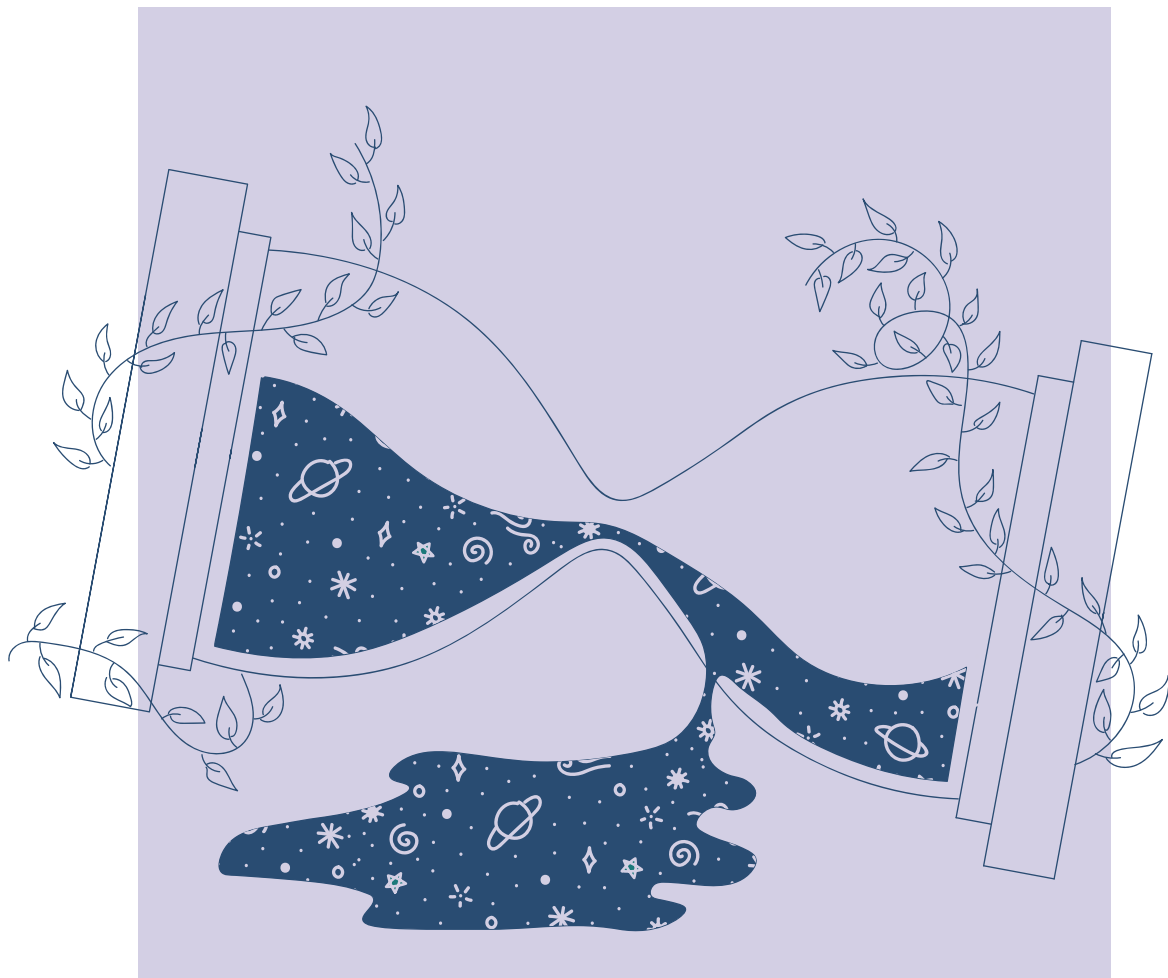
Gaia: Egindako ibilbidea jasotzen (eta ospatzen).

Aldaketa txikiek zein aldaketa handiek dute garrantzia zure Bizitzan, baita hemen egindako ibilbidean ere. Baten bat egin gabe geratu da? Zergatik? Aurrerago egingarria dela uste duzu? Adostu zurekin zeintzuk izango diren honetarako prozesua eta denborak.

NIRE TXOKOA:

Ezer geratu zaizu idazteko / marrazteko? Hementxe duzu zure txokoa!





Amaierako ebaluazio inkesta + iradokizunentzat e-posta bat :)

Amaierara iritsi zara. Lehenik eta behin, ospatzeko tartea hartzea proposatzen dizugu. Gogoratu zure ‘kontratu propioan’ (*ikusi 12. orria) idatzia utzi zenuela nola egingo zenuen hau.

Gure partetik... ZORIONAK!!! Aupa zuuuu!

Jarraian, eta merezi bezala ospatu ostean, prozesu honen inguruko zenbait galdera partekatzen dizkizugu. Auto-ebaluazio bezala erabili, beti ere oso presente izanik hemen ez dagoela “ongi” edo “gaizki”, prozesu bat (izan) dela, eta (elkarrekin) ikasten goazela nola jarri (benetan) Bizitza(k) erdigunean.

1. Ze aferei eskaini diezu arreta berezia denboraldi honetan?

2. Zein iruditu zaizu interesgarriena? Zergatik?

3. Egunerokoa osatzeko prozesuari dagokionez, zein izan da erronka nagusia? Zergatik pentsatzen duzu izan dela horrela?

4. Lana eta zaintzen inguruan zure hautematea aldatu dela esango zenuke?

5. Hasierako helburuak kontuan izanik (12. orrian), behatu banan-banan lortutakoa.

-
-
-
-
-
-
-

6. Emaitzak ikusita, nola sentitzen zara? Zergatik uste duzu sentitzen zarela horrela?

.....

.....

.....

7. Berriz ere (beste urte/ziklo berri batean) betetzen hasteko gogoia duzula esango zenuke? Zergatik?

.....

.....

.....

*Hau guztia zuretzako da, eta gogo-nahi baduzu, guretzat zure ebaluazioa jasotzea opari eder bat izango litzateke. Horrela bada, edota nolabaiteko beste iradokizunik, ideiarik,... partekatu nahi baduzu, e-posta honen beste aldean gauzkazu, zu irakurtzeko irrikan :) info@aragorputz.eus

ETA, AMAITU DA! Eskerrik asko zure arretarengatik, eta laster arte!

Maitasun pilarekin,

A!G Koop. (lone & Enara)

Finantzaz Haratagoko taldea

Badakigu, diruaz eta enpleguaz harago, badagoela Bizitzarik. Hau sentitzeko aukera izan dugu norbaiten entzumen maitekorra izaterakoan edo janari goxo bat prestatu dugunean. Nola bilaka dezakegu orduan bizipen multzo hau egi ukigarri gure Bizitza prekarizatu eta bizkortuetan? Badaukagu tartetik guretzat? Eta gure lagunentzat? Zein da gure enpleguez harago geratzen zaigun energia? Nor eta nola zaintzen dugu?

Azken urteetan oso entzutetsu bilakatu den “zaintzak erdigunera” leloa gure egin nahi dugu. Lurrera ekarri, egi bilakatu. Teoriatik eguneroko Bizitzara jauzi egin. Gorputzetan eta harremanetan txertatu Bizitza Ona.

