



ADIMEN URRITASUNA DUTEN PERTSONEN BIZI-KALITATEA

DIMENTSIOA: ONGIZATE EMOZIONALA

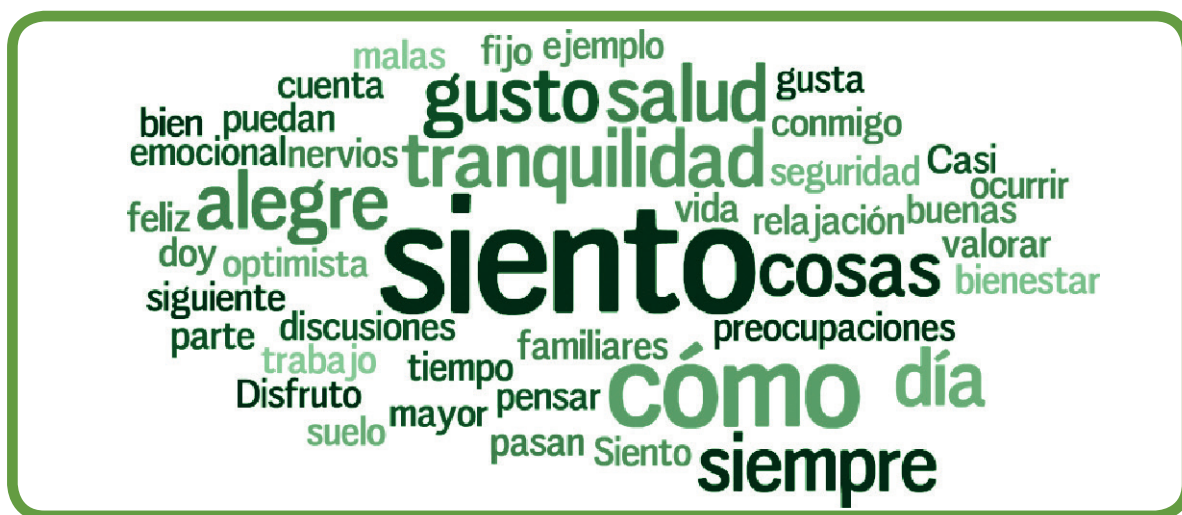
Hausnarketarako galdera hauek proposatzen dizkizugu... animatzen zara?

Ikertzeko puntuak: zer da ongizate emozionala?

Segurtasuna sentitzen dut, lasaitasuna eta erlaxazioa. Ez dut beti urduritasuna eta kezka sentitzen. Adibidez, nire edo nire familiakoen osasunagatik, lanagatik edo eztabaidengatik. Alai nago, pozik sentitzen naiz eta gustatzen zait nolakoa naizen. Nire bizitzaz eta egunerokoaz gozatzen dut.

Nire ongizate emozionala nolakoa den baloratzeko, honako hau hartzen dut kontutan:

- Nire buruarekin gustura nago, ondo sentitzen naiz gehienetan, gustatzen zait nolakoa naizen.
- Gehienetan alai eta baikor nago eta lasai sentitzen naiz.
- Ez dut pentsatzen gerta daitezkeen gauza txarrez.
- Gertatzen zaizkidan gauza onez konturatzen naiz.



Nire tokian jartzeko galderak: zer pentsatu eta sentitzen dugu adimen urritasuna dugun pertsonok?

Gaztea nintzenean etorkizunera begiratzen nuen eta egiten jarraitzen dut. Bada garrantzitsua den eta izango den zerbait. Gogoratzen dut beti etorkizunaz hitz egiten nuela. Zer gertatuko da gurasoak falta zaizkidanen? Zer egingo dut? Orduan ez neukan erantzunik. Orain bai: nahiz eta lagunduko nauen tutore bat nire ondoan izan, garrantzitsua da argi izatea nire neba-arrebek beren bizitza bizi behar dutela eta ez dut beraiantzako sama izan. Beraien menpe egongo naiz beharrezkoa den momentuan”.

