

## BEGOÑA

20 urte

"Bizi eredu super markatuak ditugu: adin honetara arte hau egin behar duzu, eta adin honetatik aurrera beste hau. Bizi eredu hori jarraituz gero "ondo bizi" zurratuta izango duzula ematen du, baina ez da hala"

## MAIALEN

22 urte

"Niretzat bizi bizigarriagoa izateko ezinbestekoak lirateke aisialdirako espazio gehiago edukitzea eta produzitzeko behar gutxiago"

## ANDREI

19 urte

"Ondo bizi arnasa edukitzea da; arnasa gune bat edukitzea, eta ondo naiz esatea"

## ILARGI

21 urte

"Argi dago ondo bizi kontzeptu oso dinamikoa dela. Izan daiteke momentu batean gauza bat eta gero beste bat, bai norbere baitan eta baita jendartean ere"

## ANER

19 urte

"Sinestarazi zaigu, eta sinetsi dugu, ondo bizi baldintza batzuk behar ditugula, gero benetan, igual, hain gureak ez direnak"

# ONDO BIZITZEA



GERUZAK

Nola definitiko zenuke ondo bizitzea?

Zer da  
**ONDO  
BIZITZEA?**

Zer hitzekin  
erlazionatuko zenuke?  
Jarri zuri bururatzan  
zaizkizunak ere.

Natura  
Egonkortasuna  
Berdintasuna  
Duintasuna  
Besteak  
Zaintza  
Maitasuna  
Autogestioa  
BABESA  
Egonkortasuna  
Berdintasuna  
Duintasuna  
Besteak  
Zaintza  
Maitasuna  
Autogestioa  
BABESA  
ILUSIOA  
Ohiturak  
Mugimendua  
Oparotasuna  
Solidaritatea  
OSPEA  
Bizipoza  
Neurritasuna  
Abentura  
Bilaketa  
Zoriontasuna  
Gogoeta  
Ni  
PLAZERRA  
Berritasuna  
URA  
Ziurtasuna  
Aniztasuna  
Autogarapena  
Taldetasuna  
Lagunak  
Jabetza  
ESTATUS SOZIALA  
Bizi proiektua  
Autoezagutza  
Ardura kolektiboak  
Lana  
LASAITASUNA  
Aitortza  
Eskubideak  
Betebeharrak  
Osasuna  
HARREMANAK  
Gogoa  
Lurra  
FAMILIA  
DESIRA  
Onura kolektiboak  
Interdependentzia  
Memoria  
Idealak  
Elikadura  
Airea

Zer ingurumen, eraikuntza, eredu arkitektoniko edo  
- hirigintza motarekin lotzen duzu ondo bizitzea? Marraztu.

Zu ondo bizi  
al zara?

ZER ZENTZUTZAN?

Bizitza prekariora  
al duzu?

ZER ZENTZUTZAN?

Ondo bizitzearen gaiak zer galdera  
pizten dizkizu zuri?

- 
- 
- 
- 

Zure  
inguruan zu baino  
hobeto bizi den  
jenderik ba al  
dago?

Zure inguruan zu  
baino okerrago bizi  
den jenderik ba al  
dago?

Eta zergatik  
bizi da, bada,  
ZU BAINO  
HOBETO?

Eta zergatik  
bizi da, bada,  
ZU BAINO  
OKERRAGO?

Esan diozu inoiz zure  
buruari "ze ondo bizi  
naizen!"?

ZER EGOERA  
ZEN HORI?



"Badago niri oso baliagarria  
egin zaidan kontzeptu bat  
filosofian, "amor fati"  
deitzen dena.

Idea hori, gure desirak  
eta errealtatean gertatzen  
dena bat egitean, eta hor  
topatzen den alaitasun eta  
askatasunean datza. Alegia,  
ez bizitzea autoengainuan.  
Errealtatea den bezala  
onartzean baita soilik  
posible aldatu nahi ditugun  
gauzak edo sortu nahi  
ditugun gauzak antolatu eta  
horregatik borrokatzea"



Zuri ere ideia  
baliagarria  
iruditzen al  
zaizu?

Zerk egiten du bizitza bat bizigarri?

Zuk zer behar duzu ondo bizitzeko?

Noiz da bizitza bat ez bizigarri?

Zer behar dugu ONDO BIZITZEKO?

Zein dira bizitza bizigarri baten ezinbesteko gutxienekoak?

ZEIN DIRA BIZITZA EZ BIZIGARRI BATEN ZANTZUAK?



---

---

---

---

---

Gizarteko bizi eredu markatuak jarraituz gero ondo bizitzea ziurtatuta al dago?

Gure gizartean indarrean dagoen bizi eredu eta ondo bizitzea bateragarriak al dira?

ZERTAN BAI?

ZERTAN EZ?

Gure bizi eredu jasangarria al da?

Gehiegi eskatzen al diogu bizitzari?

Gutxiegi eskatzen al diogu bizitzari?

Zergatik egiten du bere buruaz beste gazte batek?

“Bizitzak erdigunera” esaten denean zer esan nahi da? Zuk nola ulertzen duzu?

Galdetu zure inguruko, adin tarte desberdinetako, hiru laguni zer behar duten ondo bizitzeko, eta zuk ere esan haiei zuk zer behar duzun. Alderatu erantzunak.

ONDO BIZITZEKO ZURE EGUNEROKOAN ZER DUZU GEHIEGI?

ONDO BIZITZEKO ZURE EGUNEROKOAN ZER DUZU GUTXIEGI?

“

Ondo bizitzeko “desiren dietetika” bat eta zenbait gauzari uko egitea aholkatzen du Epikurok.

Bat zatoz? Ondo bizitzeko neurritasuna eta uko egiten jakitea beharrezkoak direla uste duzu?

Ba al du garrantziarik ingurumenak zure bizitzan?

Zure eguneroko bizitzan zertan uste duzu eragiten dizula ingurumenak? Eman hiru adibide.

- 
- 
- 

ZU NATURAREN PARTE SENTITZEN AL ZARA?

Esnatzen zarenetik lokartu arteko zure egun on batean, naturarekiko harremanak zenbaterainoko garrantzia du? Markatu lerroan.

Ekologiak badu zerikusirik ONDO BIZITZEAREKIN?

BATERE EZ

ERABATEKOA

ONDO BIZITZEN LAGUNTZEN AL DUTE:

BASOAN, MENDIAN, ZELAIAN, LAUTADAN EDO TA HONDARTZAN BUELTA BAT EMATEAK?

ERREKA, HONDARTZA EDO AINTZIRA BATEAN BAINU BAT HARTZEAK?

GAVEAN ILARGIARI ETA IZARREI BEGIRATZEAK?

EGUNSENTIAZ EDO TA ILUNABARRAZ GOZATZEAK?

ZUHAIZPE BATEAN LASAI EGOTEAK?

TXORI KANTUAK ADITZEAK?

UR FRESKO GARBIA EDATEAK?

HAIZEAREN ETA URAREN ZURRUMURRUAK ENTZUTEAK?

EKOLOGISMOAREN  
ALDEKO ALDARPIAK ETA  
ONDO BIZITZEARENAK BA  
AL DUTE ZERIKUSIRIK?

KEZKA  
EKOSOZIALIK BA  
AL DUZU?

Ondo bizitzeko  
desazkundera  
beharrezkoa  
da?

Zu prest zeundeke  
zure bizitza eredu  
aldatzeko? Zertan  
adibidez?

Ala batzuk ondo  
bizitzeko natura  
suntsitzen jarraitu  
beharra dago?

Norbera ondo bizitzea, komunitatea ondo  
bizitzea, gizateria ondo bizitzea, bizidun oro  
ondo bizitzea bateragarriak al dira?

Ala ez dira  
uztargarriak?

Bateragarriak izan  
beharko lukete  
ala ez?

Bilatu interneten  
"Sumak Kawsay" kontzeptua.  
Zer iruditzen zaizu?

# Kultura behar al dugu ONDO BIZITZEKO?

Esnatzen zarenetik lokartu arteko zure egun on batean, kulturak garrantzia duela uste al duzu?

- BAI
- EZ
- BATZUETAN
- EZ DAKIT



Idea horiek garrantzitsuak al dira ondo bizitzeko?

Zure bizitzan zertan uste duzu eragiten dizula kulturak, eta zenbaterainoko garrantzia duela?

---



---



---



KULTURAK  
BIZITZA  
HOBETZEN  
AL DIZU?

ONDO BIZITZEN  
LAGUNTZEN AL  
DUTE:

DANTZA EGITEAK?

ABESTEAK?

HITZ EGITEAK ETA ENTZUNA IZATEAK?

TALDEAN MOMENTU ON BAT PASATZEAK?

GUSTUKO JAIALDI, MARRAZKI, LIBURU, FILM,  
JOLAS, JOKO EDO ANTZEZLAN BATEZ GOZATZEAK,  
EDO BATEAN PARTE HARTZEAK?

UMOREZKO PASADIZOAK ENTZUN EDO KONTATZEAK?

MUSIKA ENTZUTEAK EDO JOZTEAK?

GOGOKO DUZUN JAKI HORI JATEAK?

ARROPA EDO APAINGARRI KUTUN HORI JANZTEAK?

ZERBAITEN PARTE ZARELA SENTITZEAK?

ZERBAIT OSPATZEAK?

Kulturarik  
gabe  
BIZI al  
zaitezke?

Kulturarik  
gabe  
IZAN al  
zaitezke?

Formakuntza  
kultural aberatsa  
ala pobrea duzula  
iruditzen zaizu?

Zure bizitza kulturaz  
aberatsagoa balitz  
hobeto biziko  
zinateke ala ez?

Gure gizarte  
ereduan  
kulturak  
behar besteko  
aitortza al du?

Garrantzia  
handiagoa eman  
beharko al  
genioke?

Ezagutzen al  
duzu kulturari  
garrantzia  
handiagoa ematen  
dion beste gizarte  
ereduren bat?

Zuretzat zer da  
**ONDO  
BIZITZEA?**

Nolako da zure egun  
on bat? Deskribatu.

EGUN ON ASKO IZATEN AL  
DITUZU? ALA NORMALEAN  
EGUN ONEN EDO HOBEEN ZAIN  
BIZI ZARA?

Zein dira bizitza  
goxatzen dizuten zure  
eguneroko poz  
txiki-handiak?

Zein dira zure  
bizitza zailtzen  
duten eguneroko  
hartxintxarrak?

Zure  
bizitzan zer  
aldatuko  
edo kenduko  
zenuke  
errotik?

ZER EZ  
ZENUKE NAHI  
ALDATZEA?



Zuk zer espero  
duzu bizitzaz?

Ondo  
bizitzea  
espero  
duzu?

BADAKIZU  
NOIA BIZI  
NAHI DUZUN?

NOIA?

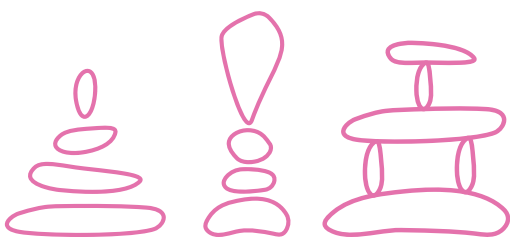
Zure bizitzaz,  
zure etorkizunaz  
gogoetatzeak  
ilusioa edo  
beldurra pizten  
dizu?

NOLAKOA  
BEHARKO LUKE  
IZAN BIZITZEA  
MEREZI DUEN  
BIZI BATEK?

Ondo bizitzea  
eta desiratutako  
bizitza bizitzea  
gauza bera al  
dira?

“Nola bizi nahi  
dut” galdera

erraza ala  
konplexua  
da?



HORTAZ...  
ZU ONDO BIZI AL ZARA?  
ONDO BIZI AL GARA?  
ZER DA ONDO BIZITZEA?