

## Zerk egiten zaitu zoriontsu?.mp3

Ni familiak, lagunak, nire txakurrak... egiten naute zoriontsu. Horiek dira niri zoriona eragiten didatenak, baina itsasoari begira egoteak eta liburu bat irakurtzeak ere asko pozten naute.

Baina zer egin behar da zoriontsu izateko? Alde batetik, nire ustez, bihotza sentimendu positiboz gainezka izan behar dugu, eta uste dut ez direla une txiki ederrak pasatzen utzi behar, horiek alaitzen baikaituzte. Eguneroko uneak disfrutatu behar dira; adibidez, triste gaudenean lagun batek eragiten digun irribarrea edo antzezlan batek eragiten digun zirrara.

Bestetik, uste dut zoriontsu izateko ezinbestekoa dela beldurrak alde batera uztea eta arriskatzea; ezer arriskatzen ez badugu eta geure barnekoa ateratzen ez badugu, inoiz ez gara aske izango, eta barruan geratuko zaigu desiratzen dugun guztia.

Bukatzeko, sare sozialek duten eragina aipatu nahi dut. Horietan, zoriontasuna erakusten duten argazkiak besterik ez ditugu partekatzen; badirudi beti egon behar dugula ondo, eta horrek, nire ustez, kalte egiten digu, askotan inbidia eragiten digulako, eta batzuetan gorrotoa ere bai, une horretan gu ez garelako horren zoriontsu sentitzen.

Horregatik uste dut daukaguna baloratu behar dugula, eta ez daukaguna ez dugula gehiegi desiratu behar. Horrela, baliteke zoriontsuagoak izatea.