

Errutinak

Ni eduki-sortzailea naiz. Lan honetan, errutina oso garrantzitsua da. Oso goiz jaikitzen naiz, goizeko seietan, sare sozialetako iruzkinak irakurtzen ditut, eta, gero, tabernan gosaltzen dut. Goizeko zazpi eta erdietan argazkiak ateratzen ditut eta sareetan partekatzen ditut. Eguerdiko ordu bietan bazkaltzen dut eta siesta txiki bat egiten dut. Arratsaldeko bostetan bideoak grabatzen ditut. Seietan, bideoen edizioa egiten dut eta bideoak sarean jartzen ditut. Ondoren, batzuetan, dantza-akademiara joaten naiz, eta beste batzuetan, lagunekin geratzen naiz. Gauetan, goiz oheratzen naiz, gaueko hamarretan.

Ni yogia naiz, eta oso goiz esnatzen naiz, goizeko seietan. Poliki-poliki esnatzen naiz: lehenengo, begiak irekitzen ditut, gero besoak mugitzen ditut... eta, ondo esnatuta nagoenean, sei eta erdietan, ohean eserita meditatzen dut. Goizeko zazpian, jaikitzen naizenean, lasai-lasai, eguzkia agurtzen dut, eta itsasora joaten naiz bainatzera. Arratsaldeko bostetan yogako klaseak ematen ditut estudio batean. Gauetan, erlaxatzeko ariketak egiten ditut eta oso goiz oheratzen naiz, bederatzi eta erdietan. Hori da nire errutina!

Ni kirolaria naiz, eta egunero-egunero egiten ditut nire errutinak. Goizeko zazpian jaikitzen naiz, eta, ondo gosalduta eta gero, zortzi eta erdietan, igerilekura joaten naiz igeri egitera. Goizeko hamarretan sartzen naiz lanean, eta, lan egin ondoren, arratsaldeko bostetan bueltatzen naiz etxera. Seietan, kirol-errutinak egiten ditut etxean bertan: luzaketak, *burpeeak*... eta, gauetan, bederatzietan, korrika egitera joaten naiz. Hori egiten dut egunero-egunero, asteburuetan ere bai. Oso nekatuta egoten naiz, baina merezi du: asko gustatzen zait kirola egitea!