

# Propuestas para ser más feliz

Desde 2013, las Naciones Unidas invita a los Estados, las organizaciones gubernamentales y civiles y la ciudadanía, a implicarse en el *Día Internacional de la Felicidad*, por medios como actividades educativas y de concienciación.

El objetivo: resaltar el importante papel que desempeña la felicidad en la vida de las personas y la necesidad de incluirla en las políticas de gobierno.

Sagarrak-Ecologistak Martxan, a través de los materiales de su campaña *¿Consumimos felicidad?* ha elaborado su propia lista de 'recetas para la felicidad':

- ✓ Entender y priorizar las verdaderas necesidades humanas. Promoviendo una cultura de colaboración con las personas en armonía con la naturaleza.
- ✓ Desmitificar las falsas necesidades y evitar la mercantilización de lo que realmente vale la pena.
- ✓ Participar en proyectos colectivos de consumo, que aporten valores de equidad y sostenibilidad ambiental.
- ✓ Establecer relaciones duraderas y plenas en comunidad. Invertir nuestro tiempo libre en actividades que fortalezcan los proyectos comunitarios, como los huertos urbanos, asociaciones de barrio, centros sociales o bancos de tiempo.
- ✓ Dedicar tiempo a los cuidados, especialmente hacia aquellas personas más vulnerables, fomentando relaciones desde la equidad de género, la horizontalidad y el respeto.
- ✓ Cultivar satisfacciones a medio y largo plazo como la amistad, una afición, el aprendizaje de una habilidad.
- ✓ Potenciar nuestra ecodependencia, construyendo modos de vida sostenibles y en disfrute con la naturaleza.

Más información: 944263769.

<https://consumimosfelicidad.org/>

# Zoriontsuago izateko proposamena

Nazio Batuek 2013. urtetik gonbidatzen dituzte estatu, gobernu-erakunde, erakunde zibil eta herritar guztiak Zoriontasunaren Nazioarteko Egunean parte hartzera, bai hezkuntza-jardueren bidez, bai kontzientziazio-jardueren bidez.

Hauxe da helburua: pertsonen bizitzan zoriontasunak duen garrantzia azpimarratzea, bai eta gobernu-politikan gehitzeko premia ere.

Sagarrak-Ekologistak Martxan taldeak, "Zoriontasuna kontsumitzen al dugu?" kanpainako materialen bitartez, zoriontasuna lortzeko errezetak idatzi ditu:

- ✓ Benetako giza premiak ulertzea eta lehenestea. Pertsonekin lankidetzan aritzeko kultura sustatzea, naturarekin harmonian.
- ✓ Premia faltsuak desmitifikatzea eta benetan merezi duena merkaturatzea saihestea.
- ✓ Kontsumoko proiektu kolektiboetan parte hartzea, ingurumeneko iraunkortasuna eta ekitatearen balioak ekartzen dutenak.
- ✓ Komunitatean harreman iraunkorrak eta osoak ezartzea. Gure aisialdirako denbora inbertitzea komunitateko proiektuak sendotzen dituzten jardueretan, hala nola hiri-ortuak, auzoetako elkarteak, gizarte-zentroak edo denbora-bankuak.
- ✓ Zaintzei denbora eskaintzea, bereziki, zaugarriak diren pertsonentzat, eta genero-ekitaterik, horizontaltasunerik eta errespetutik sortutako harremanak sustatzea.
- ✓ Epe ertaineko eta luzeko asebetetasunak lantzea, adiskidetasun, zaletasuna eta gaitasuna ikastea, esaterako.
- ✓ Gure ekomenpekotasuna bultzatzea, bizitza-modu jasangarriak eraikitze eta naturaz gozatzeko.

Informazio gehiago: 944263769.

<https://consumimosfelicidad.org/>