

# Acmhainn 1 (Gníomh 1)

## Cad é mar atá mé?

Léigh gach ráiteas thíos agus ticeáil an bosca is fearr a oireann do do thuairim.  
Déan iarracht gan barraíocht machnaimh a dhéanamh faoi na ráitis; cloígh le do chéad fhreagairt.

	An-chosúil liomsa	Cosúil go maith liomsa	Neamhchosúil liomsa
Tá mé in ann glacadh le hathrú, fiú nuair nach maith liom é.			
Is furasta dom grá a thabhairt agus a bheith dlúth le daoine.			
Is furasta dom grá a ghlacadh agus ligean do dhaoine a bheith dlúth liom.			
Déanaim iarracht mo dhícheall a dhéanamh.			
Tugaim cead dom féin brón a bheith orm agus sin a thaispeáint.			
Tugaim cead dom féin fearg a bheith orm agus sin a thaispeáint.			
Tá mé compordach le mo thuairim ar ábhar a athrú.			
Tugaim cead dom féin eagla a bheith orm agus sin a thaispeáint.			
Is féidir liom moladh a ghlacadh agus a chreidiúint.			
Is eol dom cad is maith liom fúm féin.			
Tá mé in ann machnamh a dhéanamh sula ngníomhaím.			
De ghnáth, bíonn iontaoibh agam as daoine eile gan loiceadh orm nó gan mé a ghortú.			
De ghnáth, bíonn suim agam i rudaí nua.			
Tá mé in ann foghlaim ó mo chuid meancóg.			
Is féidir liom comhairle a ghlacadh agus cinneadh cé acu an mbeadh sé fóirsteanach dom nó nach mbeadh.			
Is féidir liom cloí le tuairim a mheasaim a bheith ceart fiú nuair nach n-aontaíonn daoine eile liom.			
Déanaim rudaí le mé a choinneáil slán sa chorp agus san intinn.			
Aithním nuair a bhíonn cuidiú de dhíth orm agus ní bhíonn leisce orm cuidiú a iarraidh.			
Tá mé in ann labhairt faoi mo chuid fadhbanna le duine éigin.			
Tugaim cead dom féin áthas a bheith orm agus sin a thaispeáint.			
Ní mhothaím faoi bhrú páirt a ghlacadh nuair nár mhaith liom sin a dhéanamh.			
Níl eagla orm roimh dhul sa seans nuair is gá.			
Ní mhothaím go gcaithfidh mé cur i gcéill gur duine seachas mé féin mé.			
Tá mé freagrach go pearsanta as m'iompar féin agus ní chuirim an locht ar dhaoine eile as an rud a dhéanaim féin.			

Amharc ar na ráitis ar fhreagair tú 'neamhchosúil liomsa' orthu. Machnaimh ar gach ráiteas ag cur na gceisteanna seo ort féin:

- Cén dóigh a dtiocfadh leis an dearcadh nó leis an tuairim seo an saol a dhéanamh níos deacra duit?
- Cad iad na deacrachtaí a bhainfeadh le cead a thabhairt duit féin seo a athrú? Cad é an baol a bheadh ann duit féin?