

Bileog Acmhainne 9 (Gníomh 4)

Ag Cur Suas Leis Tríd An Smaointeoireacht Dhearfach (1 de 2)

Is féidir le cuid de na dóigheanna a ngníomhaímid mar gheall ar shuímh an saol a dhéanamh níos deacra dúinn. Seo cúig fhreagra choitianta:

- Ag tabhairt an iomarca tábhachta do rudaí
- Ag déanamh neamhairde ar an taobh maith
- Dóigh a dhéanamh de do bharúil
- Ag luí d’aighe ar an drochthaobh
- Ag smaoineamh ‘Dá mbeadh...’

Roghnaigh an abairt thuas a chuireann síos ar an fhreagra i ngach sampla thíos. Ansin machnaigh faoin dóigh a dtiocfadh le duine an suíomh a láimhseáil ar dhóigh dhearfach.

1. Bhí argóint agam le mo dheirfiúr agus níl rud ar bith i mo cheann ach é.

Sainigh an smaointeoireacht dhiúltach.

Cad chuige a bhfuil an duine ag smaoineamh mar seo?

Cad iad na smaointe dearfacha is féidir a chur in áit na smaointeoireachta diúltaí?

2. Tá an bharréide is fearr liom á ní agus éirím trína chéile mar nach bhfuil rud ar bith le caitheamh agam.

Sainigh an smaointeoireacht dhiúltach.

Cad chuige a bhfuil an duine ag smaoineamh mar seo?

Cad iad na smaointe dearfacha is féidir a chur in áit na smaointeoireachta diúltaí?

Bileog Acmhainne 9 (Gníomh 4)

Ag Cur Suas Leis Tríd An Smaointeoireacht Dhearfach (2 de 2)

3. D'éirigh go maith liom sna scrúduithe uile seachas mata. Níl mé sásta le mo thorthaí.

Sainigh an smaointeoireacht dhiúltach.

Cad chuige a bhfuil an duine ag smaoineamh mar seo?

Cad iad na smaointe dearfacha is féidir a chur in áit na smaointeoireachta diúltáí?

4. Rinne mé dearmad ar m'fheisteas corpoiliúna. Anois, is trua liom nár ullmaigh mé é aréir.

Sainigh an smaointeoireacht dhiúltach.

Cad chuige a bhfuil an duine ag smaoineamh mar seo?

Cad iad na smaointe dearfacha is féidir a chur in áit na smaointeoireachta diúltáí?

5. Feicim gasúr/girseach a bhfuil lé agam leis/léi ag caint le duine eile. Ar an toirt, smaoiním go bhfuil siad ag siúl amach lena chéile.

Sainigh an smaointeoireacht dhiúltach.

Cad chuige a bhfuil an duine ag smaoineamh mar seo?

Cad iad na smaointe dearfacha is féidir a chur in áit na smaointeoireachta diúltáí?

Bileog Acmhainne 10 (Gníomh 4) Straitéisí le cur suas leis

Rudaí is féidir a dhéanamh...

Labhair le cara

Scríobh do smaointe síos

Imir cluiche

Déan aclaíocht

Éist le ceol

Imir cluiche ríomhaire nó leictreonach

Téigh ag spaisteoireacht

Déan cócaireacht

Téigh a luí

Léigh leabhar

Amharc ar an teilifís

Seinn gléas ceoil

Déan giota d'obair bhaile

Caoin

Déan gáire

Abair amhrán

Péinteáil pictiúr

Tabhair d'aird ar rud éigin maith a bheidh ag tarlú san am atá le teacht

Straitéisí a chuideodh...

Déan iarracht do chorp a scaoileadh

Tarraing anáilacha doimhne

Déan iarracht an taobh dearfach a fheiceáil

Déileáil le rud amháin ag am amháin

Coinnigh ag éisteacht fiú má tá tú trína chéile

Ná bí trom ort féin

Coinnigh d'acmhainn grinn

Sainigh na mothúcháin atá agat

Tabhair mothú sa chorp faoi deara

Bí ionraic leat féin

Cuimhnigh nach bhfuil tú i d'aonar

Iarr cuidiú

Ná déan neamhaird air agus ná cuir faoi chois é

Bileog Acmhainne 11 (Gníomh 4) Teicnící Scíthe

Análaigh go domhain 7/11

Teicníc shimplí ach chumachtach atá furasta le foghlaim. Bíonn tionchar dearfach láithreach aici.

Go domhain ó log an ghoile, tarraing d'anáil isteach ar feadh 7 soicind agus ansin cuir d'anáil amach ar feadh 11 soicind. Déan amhlaidh cúig, sé nó seacht n-uaire agus tabhair an fhreagairt faoi deara. Déantar an t-asanálú níos faide mar go músclaíonn an t-ionanálú cuid dár néarchóras a chruthaíonn strus agus go spreagann an t-asanálú freagairt scíthe. Trí asanálú a dhéanamh ar feadh níos faide ná ionanálú, spreagann tú an fhreagairt scíthe thar an fhreagairt struis.

Doirne Dúnta

Is teicníc shimplí í seo ón ióga. Feidhmíonn sí ar an bhonn seo: má theannann tú matáin agus má scaoileann tú iad ansin, bíonn siad i gcónaí níos scaoilte i ndiaidh duit iad a theannadh roimh ré.

Ar dtús, druid do dhoirne chomh teann agus is féidir leat. Tabhair faoi deara an teannas i matáin na méar. Mothaigh cruas d'ingne ar do bhosa. Féach ar an chraiceann sínte thar na hailt agus an dóigh ar éirigh do rostaí dolúbtha.

Fan cúpla nóiméad agus ansin scaoil do dhoirne. Dírigh d'aird ar an athrú idir teannas agus scaoileadh. Tá an mothú scaoilte anois ag dul suas do ghéaga go dtí do ghuailí. Taobh istigh de roinnt nóiméad, spréifidh sé go dtí do chorp uile. Ní chaithfidh tú rud ar bith a rá ná a dhéanamh. Lig an scaoileadh le sruth.