

Acmhainn 1 (Gníomh 1)

Na Réimsí Dosmachtaithe

Is féidir an tábla thíos a úsáid le cuidiú leat machnamh ar na réimsí saoil nach bhfuil mórán smachta agat orthu. Seans gur mhaith leat daoine, áiteanna, rudaí nó súimh a chur san áireamh.

Cad chuige nach bhfuil tú in ann é a smachtú? (Cad é a chailleann tú as iarracht a dhéanamh an suíomh seo a smachtú?)				
Cad chuige ar mhaith leat é a smachtú? (Cad é an 'tairbhe' duit as iarracht a dhéanamh an suíomh seo a smachtú?)				
An fáth a bhfuil sé dosmachtaithe (Cad é nach bhfuil smacht agat air?)				
An 'Réimse Dosmachtaithe' (Cad é ba mhaith leat a smachtú nach féidir leat faoi láthair?)				
1				
2				
3				
4				

Acmhainn 2 (Gníomh 1) Paidir an tSuaimhnis

A Dhia, deonaigh dom an suaimhneas
chun glacadh le rudaí nach féidir liom a athrú,
an misneach chun rudaí a athrú nuair is féidir,
agus gaois chun an difríocht a aithint.

Ag maireachtáil trí lá amháin ag am amháin;
Ag baint sult as nóiméad amháin ag am amháin;
Ag glacadh le cruatán mar bhealach chun na
síochána;
Ag glacadh, amhail eisean, an tsaoil choirigh seo
mar atá sé, ní mar ba mhaith liom é a bheith;
Muinín agam go gcuirfidh sé gach rud i gceart
má ghéillim dá thoil;
Go mbeidh áthas measartha agam sa saol seo
agus fíoráthas ina éineacht
Go deo sa saol eile
Áiméan

Ceisteanna

1. Cad iad na buanna atá riachtanach le 'suaimhneas' a bheith agat?
2. Sainigh cad is gá do dhuine a dhéanamh le bheith in ann 'glacadh le rudaí nach féidir liom a athrú'?
3. Cad is ciall le 'gaois chun an difríocht a aithint'?
4. Athscríobh dara véarsa na paidre i d'fhocail féin.