Cúig Airde Dé hAoine

Cúig Airde Dialaan

Cad is teacht aniar ann?

Is é atá i gceist le teacht aniar ná a bheith ábalta deacrachtaí a shárú nuair a théann rudaí in olcas. Nuair a théann rudaí in olcas, is é an teacht aniar a chuidíonn leat deacrachtaí a shárú in am an ghátair.

Cad é a chuidíonn linn teacht aniar a bheith againn?

Ag mothú go maith ionat féin

Meon dearfach a bheith agat

Cumas a bheith agat fadhbanna a réiteach agus dúshlán a shárú

Cuidiú le daoine eile nó ‘a bheith fial’

agat go bhfuil comhluadar agat

Nuair atá dúshlán romhat, bí muiníneach trí na céimeanna seo a ghlacadh. Is féidir leat...

Cuir... am duit féin ar leataobh le cleachtadh agus le feabhsú.

Lean ort... ag déanamh iarrachta

Smaoinigh.... ar cad é mar is féidir leat

Iarr... cuidiú nó comhairle

Bíodh muinín ionat... thig leat triail a bhaint as