

# Leideanna chun déileáil le mothúcháin

## 01

### Bí i do bhleachtaire mothúchán

Bí fiosrach faoi na mothúcháin atá agat agus an fáth go mhothaíonn tú cosúil leis sin. Nuair a thuigeann tú do chuid mothúchán bíonn sé níos éasca déileáil leo.



## 02

### Labhair amach faoi

Déanann sé an-difríocht nuair a deir tú os ard conas a mhothaíonn tú. D'fhéadfadh sé seo a bheith le cara, múinteoir, tuismitheoir nó le comhairleoir. Ní gá dóibh na freagraí go léir a bheith acu (agus seans nach mbeidh) ach cabhróidh an comhrá faoi cad atá ag cur strus ort le réiteach a fháil.

## 03

### Scríobh síos é

B'fhéidir gur scáfar an smaoineamh é seo ach ní bheidh do chuid fadhbanna chomh mór sin nuair atá siad scríofa síos agat. Is féidir leat dialann a choimeád nó iad a chaitheamh sa bhosca bruscair, is cuma.

## 04

### Bí cúramach le do ghuth inmheánach

Tá tábhacht ag baint leis an gcaoi a labhraíonn tú leat féin. Má tá guth inmheánach an-chriticiúil agat, seans go bhfaighidh mothúcháin dhuáilceacha an ceann is fearr ort. Labhair leat féin le cineáltas.

## 05

### Aimsigh bealaí chun do scíth a ligean

Is iomaí bealaí atá ann chun do chorp agus d'inchinn a chur ar a suaimhneas. Aimsigh na rudaí a oibríonn duit féin agus cuir san áireamh iad agus tú ag pleanáil gach seachtain. Is cuma cé chomh gnóthach is atáimid, tá sos ag teastáil uainn go léir.

## 06

### Ní fada go mbeidh deireadh leis

Tá mothúcháin sealadach agus athróidh formhór de chúrsaí deacra. Cuimhnigh air sin nuair atá do chuid mothúchán ag fáil an ceann is fearr ort.

## 07

### Seachain comparáidí

Níl aon bhealach ceart nó mícheart le mothú. Tá mothúcháin ann agus sin a bhfuil faoi. Bíonn freagairt dhifriúil ag gach éinne le strus agus imní. Déan iarracht glacadh le d'fhreagairt féin le cineáltas.

## 08

### Bain ciall as mothúcháin dheacra

Is deacair tuiscint a fháil ó mhothúcháin agus cúrsaí deacra. Cuir na ceistanna seo ort féin: cad a insíonn an deacracht seo dom fúm féin agus faoin domhan timpeall orm? An gcabhraíonn sé liom a bheith níos láidre agus aithne níos fearr a chur orm féin?

