

AN CHOTHROMAÍOCHT SHAOIL AGAM



AIDHMEANNA



Sa cheacht seo, déanfaidh tú:

- Machnamh ar ghnéithe tábhachtacha de do shaol agus fiosrófar faoi an bhfuil tú ag maireachtáil saol atá go maith ‘cothrom’.
- Machnamh ar ghnéithe de do shaol ar mhaith leat iad a athrú / a fheabhsú i d’fhonn a bheith níos sona agus níos rathúla.
- Machnamh ar an bhfáth go bhfuil ag éirí go maith leat i ndáil le gnéithe ar leith de do shaol nó a bhfuil gnéithe ar leith de do shaol ann a bhfuil níos mó airde a bheith tugtha dóibh, agus conas is féidir iad a fheabhsú.

TORTHAÍ



Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- Na réimsí i do shaol nach bhfuil cothromaithe a shainaithint.
- A tabhairt faoi deara cé chomh sásta agus atá tú i ngach gné de do shaol.
- Gnéithe de do shaol féin ar mhaith leat iad a athrú nó a fheabhsú d’fhonn a bheith níos sona agus níos rathúla.

CEISTEANNA CHUN TEACHT ISTEACH AR AN ÁBHAR

Pléigh an coincheap ‘an choithromaíocht shaoil’ leis an duine atá ag suí aice leat agus ansin déanaigí plé faoi an mbraitheann tú go bhfuil saol cothrom agat féin.



AN BHFUIL A FHIOS AGAT?



Is annamh a thógann daltaí, nó aon duine ar bith, a ndóthain ama sa saol laethúil chun sos a ghlacadh agus féachaint siar ar a shaol ar bhealach níos leithne chun é a mheas ina iomláine.

**INNIU, BEIMID AG
FÉACHAINT AR AN
MÓRPHICTIÚR**



CAD IAD NA RÉIMSÍ TÁBHACHTACHA I DO SHAOL?

Mar shampla:

An Scoil

Gráid

Cúrsaí
sa
bhaile

Cairde

Caithimh
Aimsire
srl.





Inniu, táimid chun na réimsí seo a scrúdú agus smaoineamh ar cad iad na réimsí a bhfuil tú sásta leo agus chun roinnt réimsí a shainaithint ar cheart aird áirithe a thabhairt dóibh, b'fhéidir!

ROTH MÓR AN TSAOIL



- Sa saol gnóthach seo, is féidir leis a bheith deacair a fhios a bheith againn conas atá ag mothú ionat féin i ndáiríre. Is gnách linn breathnú ar ár saol - agus a rá “Ó sea, táim sásta”. Ach nuair a dhéantaimid mionscrúdú ar mhionsonraí ár saoil, is minic a bhíonn míshástachtaí ann, chomh maith le réimsí ar féidir iad a fheabhsú. Is uirlis iontach é Roth Mór an tSaoil chun cabhrú leat tuiscint a fháil ar na réimsí ar cheart duit aire a thabhairt dóibh - agus na réimsí sin atá foirfe ar fad cheana féin.
- Oibríonn an uirlis seo toisc go dtugtar léargas físiúil gasta ar cé chomh sásta agus atá tú le do shaol.
- Trí féachaint ar an scóráil a fhaigheann tú le gach aon deighleog ar an roth, is féidir fáil amach cad iad na réimsí i do shaol a mbraitheann tú go maith fúthu - agus cad iad na cinn a d’fhéadfá roinnt oibre a dhéanamh chun iad a fheabhsú.
- Is é an chéad chéim eile ná plean gníomhaíochta a chur le chéile, agus tús áite tugtha do na réimsí sin de do shaol ina bhfuil na scóir is ísle. Is é an sprioc atá ann ná bearta a shainaithint chun do leibhéil sástachta a ardú, ionas go mbeidh saol sona sásta agat

ROTH MÓR AN TSAOIL

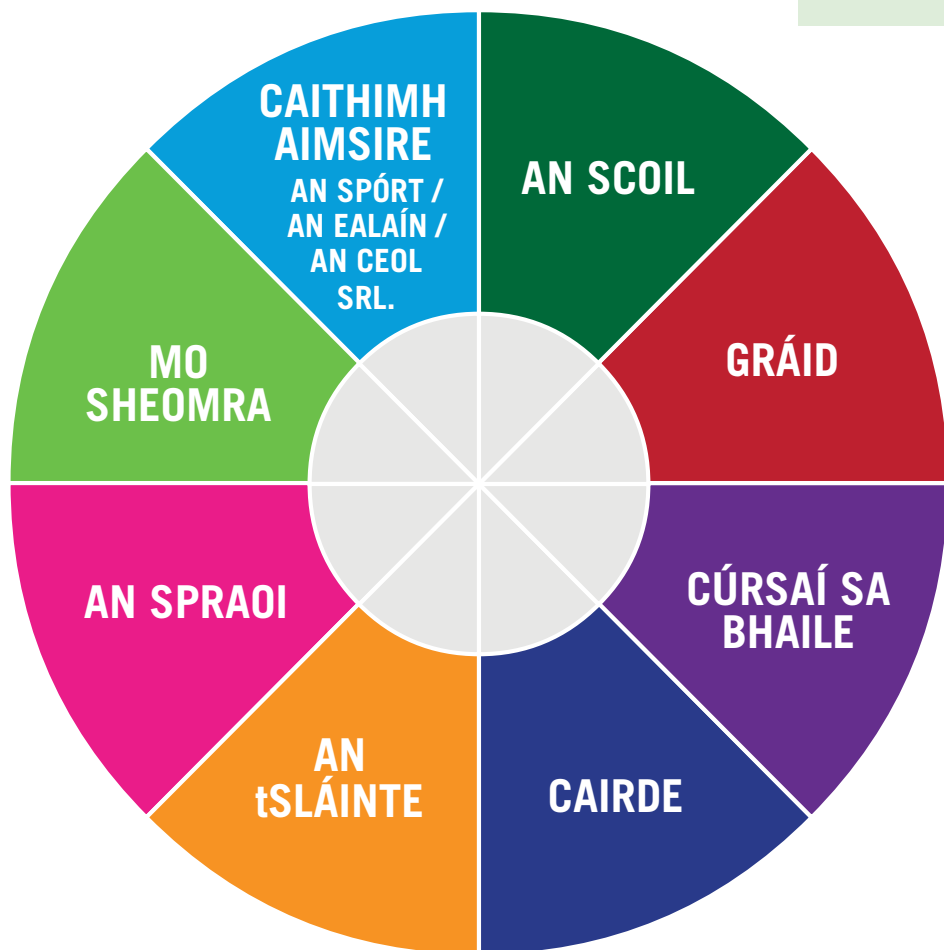
Déan do leibhéal sástachta a rátáil i ndáil le gach aon cheann de na réimsí seo.



1 = thar a bheith míshásta



10 = thar a bheith sásta



An Scoil: Do thaithí fhoriomlán ar a bheith sa rang agus a bheith i gcuideachta do chuid cairde.

Gráid: Cé chomh sásta (nó míshásta) atá tú leis na gráid atá faighte agat?

Do Mhuintir: Na daoine a bhfuil cónaí ort i gcuideachta leo.

Cairde: An bhfuil cairde maithe agat.

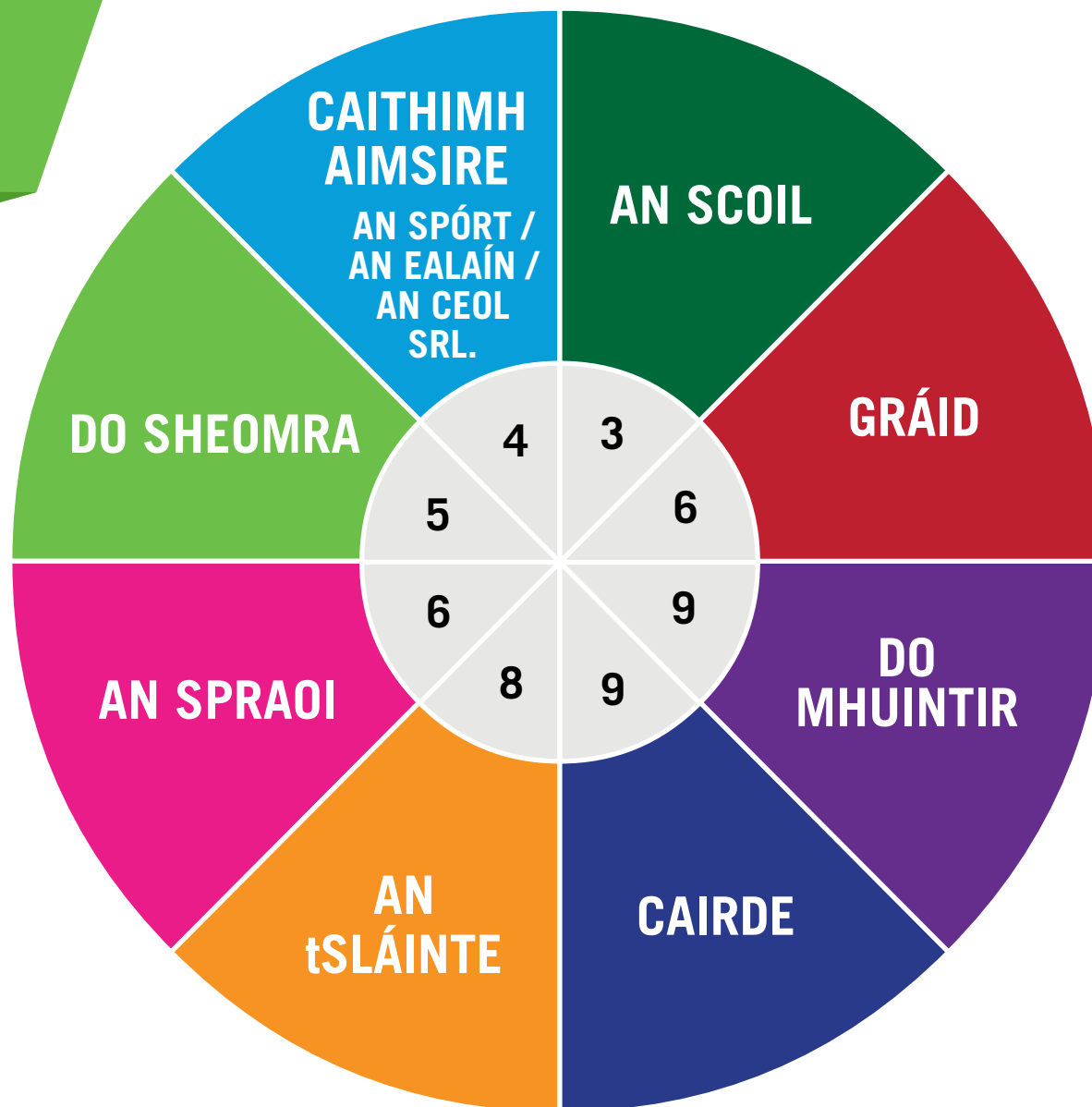
An tSláinte: Cé chomh sláintiúil a bhraitheann tú, an méid aclaíochta a dhéanann tú agus an aiste bia atá agat.

An Spraoi: An méid spraoi a bhíonn agat.

Do Sheomra: Cé chomh glan nó chomh praiseach atá do sheomra agus cé chomh sásta atá tú leis.

Caithimh Aimsire: An bhfuil caitheamh aimsire agat agus an bhfuil tú sásta leis an gcaitheamh aimsire seo?

ROTH MÓR AN TSAOIL EISEAMLÁIR



AGUS ANOIS.... AM CHUN ROINNT MACHNAIMH A DHÉANAMH

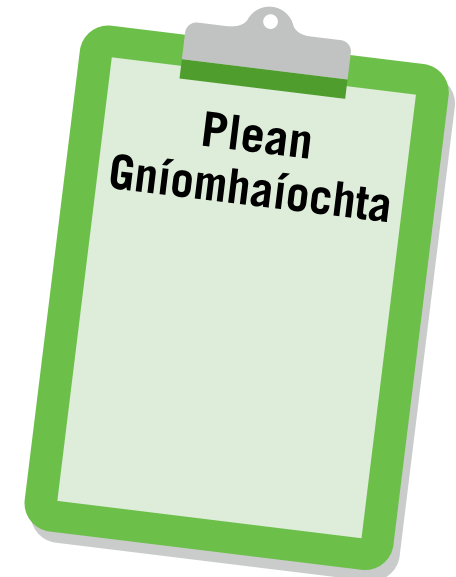
Déan machnamh ar AN FÁTH ar tugadh an uimhir rátála ar leith do na catagóirí go léir agus CONAS is féidir gach aon chatagóir a fheabhsú.



GAIRM CHUN GNÍMH



Ionas saol níos cothroime, lánsásta a bheith agat, roghnaigh aon aidhm amháin as gach aon chatagóir agus cuir plean gníomhaíochta le chéile ina leagfar amach an chaoi a mbainfidh tú an aidhm seo amach!



AN MÉID ATÁ FOGHLAMTHA A ATREISIÚ

An bhfuil tú in ann...

- A tabhairt faoi deara cé chomh sásta agus atá tú i ngach gné de do shaol.
- Na réimsí i do shaol nach bhfuil cothromaithe a shainaithint.
- Gnéithe de do shaol féin ar mhaith leat iad a athrú nó a fheabhsú d'fhonn a bheith níos sona agus níos rathúla.

AN CHOTHROMAÍOCHT SHAOIL AGAM
- BILEOG OIBRE

ROTH MÓR AN
TSAOIL

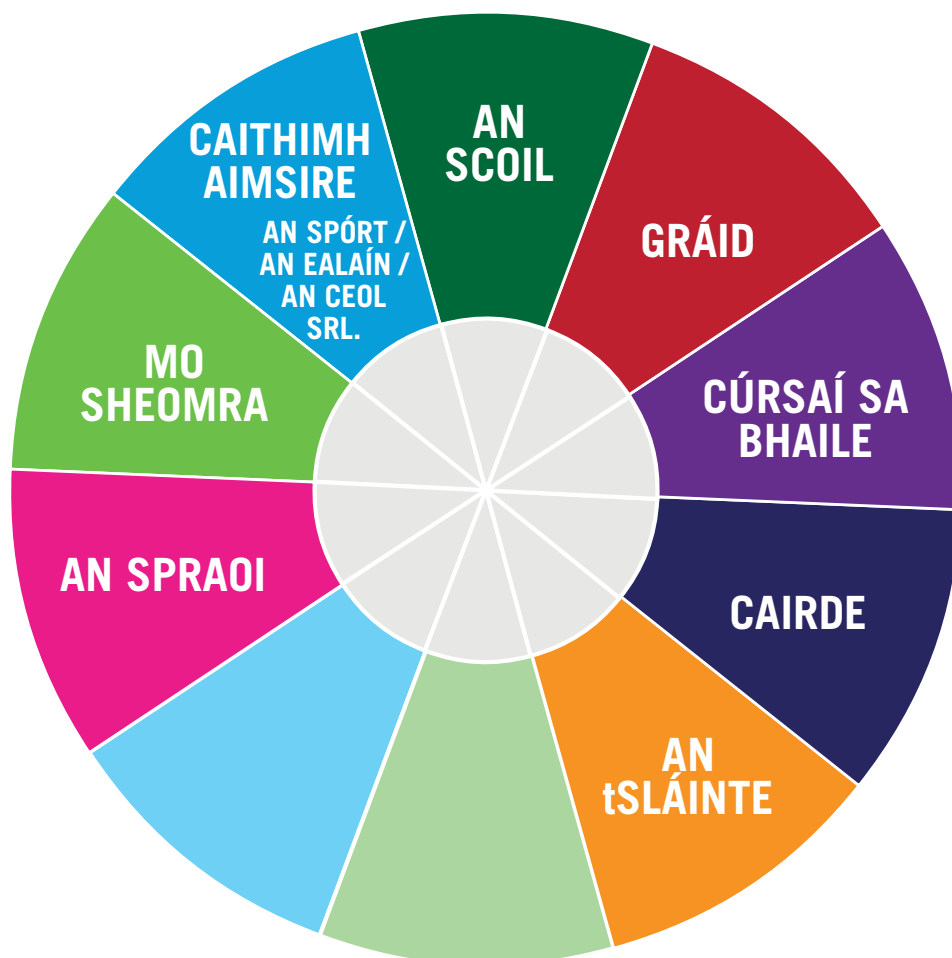
Déan do leibhéal sástachta a rátáil i ndáil le gach aon cheann de na réimsí seo.



1 = thar a bheith míshásta



10 = thar a bheith sásta



Scoil:

An taithí fhoriomlán ar a bheith sa rang agus a bheith i gcuideachta do chuid cairde

Gráid:

Cé chomh sásta (nó míshásta) atá tú leis na gráid atá faighte agat?

Do Mhuintir:

Na daoine a bhfuil cónaí ort i gcuideachta leo.

Cairde:

Cairde maithe a bheith agat.

An tSláinte:

Cé chomh sláintiúil a bhraitheann tú, an méid aclaíochta a dhéanann tú agus an aiste bia atá agat.

An Spraoi:

An méid spraoi a bhíonn agat.

Do Sheomra:

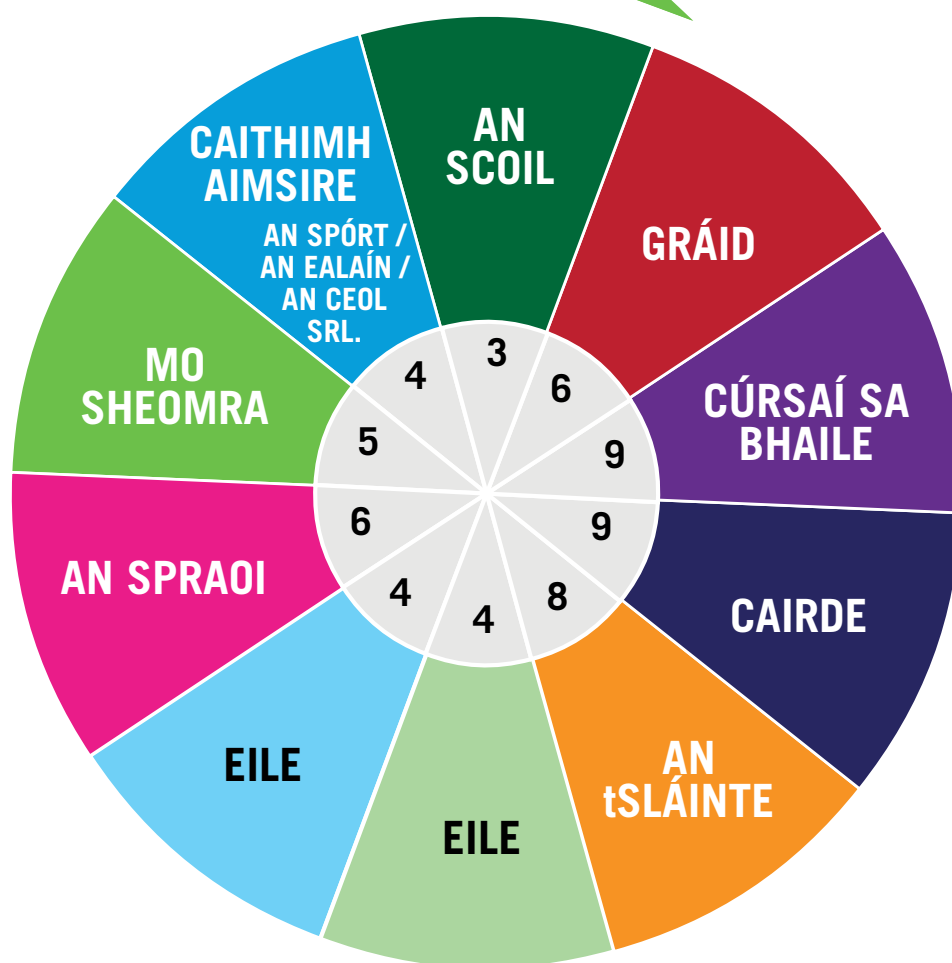
Cé chomh néata nó chomh mínéata is atá do sheomra agus cé chomh sásta atá tú leis.

Caithimh Aimsire:

An bhfuil caitheamh aimsire agat agus an bhfuil tú sásta leis an gcaitheamh aimsire seo?

AN CHOTHROMAÍOCHT SHAOIL AGAM
- BILEOG OIBRE

**SAMPLA
ROTH MÓR AN
TSAOIL**



ROTH MÓR AN TSAOIL - FÉINMHACHNAMH

Roghnaigh réimse amháin i do shaol ina bhfuair tú scór íseal. Déan machnamh ar bhealaí féideartha a d'fhéadfá an ghné seo de do shaol a fheabhsú agus é a dhéanamh níos cothroime.

An Ghné:

Conas is féidir liom an ghné seo de mo shaol a fheabhsú?

[illegible]