

# Gníomhaíocht Machnamhachta

5-4-3-2-1

5 rud gur féidir leat a fheiceáil

4 rud gur féidir leat lámh a chur orthu

3 rud gur féidir leat a chloisteáil

2 rud gur féidir leat a bholú

1 rud gur féidir leat a bhlaiseadh

# Gníomhaíocht Machnamhachta

Cuir do lámh ar do bholg.  
Tarraing 10 anáil mhór agus  
tabhair faoi deara go bhfuil do  
lámh ag bogadh suas agus  
anuas agus tú ag anáilú.

# Gníomhaíocht Machnamhachta

Suí síos go ciúin agus tabhair  
faoi deara rud amháin atá tú  
ábalta a fheiceáil, a bhrath, a  
chloisteáil, a bhlaiseadh agus a  
bholú.

# Gníomhaíocht Machnamhachta

Dún do shúile agus caith  
nóiméad ag smaoineamh faoin  
lá is fearr a bhí agat riamh.  
Déan iarracht meabhrú ar an  
méid is mó agus is féidir faoin  
lá sin.

# Gníomhaíocht Machnamhachta

Dún do shúile agus déan machnamh ar do chuid mothúcháin. An bhfuil tú... sásta? feargach? brónach? sceitimíneach? buartha? Conas a bhíonn a fhios agat go bhfuil tú ag mothú mar seo?

# Gníomhaíocht Machnamhachta

Dún do shúile agus tabhair faoi deara ábhar do chuid éadaí. Conas a bhraitheann siad ar do chraiceann? Déan machnamh ar do bhrístí/sciorta, do léine, do stocai agus do bhróga. Ar thug tú aon rud nua faoi deara?

# Gníomhaíocht Machnamhachta

Suí síos go ciúin agus cuir rud éigin i do lámh. Peann luaidh, scriosán, nó rud éigin eile. Tabhair faoi deara cé chomh trom is atá sé. Conas a bhraitheann sé i do lámh. Ar thug tú aon rud nua faoi deara?