

# Feabhra Cairdiúil 2023

DÉ LUAIN



DÉ MÁIRT



DÉ CÉADAOIN

1 Seol teachtaireacht le cur in iúl do dhuine éigin go bhfuil tú ag smaoineamh orthu

DÉARDAOIN

2 Cur ceist ar chara cad é mar a mhothaíonn siad le déanaí

DÉ hAOINE

3 Déan gníomh cineálta chun an saol a dhéanamh níos fusa do dhuine

DÉ SATHAIRN

4 Tabhair cuireadh do chara teacht le haghaidh 'sos tae' (go pearsanta nó go fíorúil)

DÉ DOMHNAIGH

5 Fág am chun comhrá cairdiúil a bheith agat le comharsa

6

Téigh ar ais i dteagmháil le seanchara nach bhfaca tú ar feadh tamaill

7

Léirigh suim ghníomhach trí cheisteanna a chur agus tú ag caint le daoine eile

8

Roinn cad atá tú ag mothú le duine a bhfuil muinín agat ann

9

Gabh buíochas le duine agus inis dóibh cad é mar a rinne siad difríocht duit

10

Cuardaigh an mhaith i ndaoine eile, go háirithe nuair a mhothaíonn tú mífhoighneach leo

11

Seol nóta spreagúil chuig duine a bhfuil spreagadh de dhíth air/uirthi

12

Dírigh ar a bheith cineálta seachas a bheith ceart

13

Déan miongháire leis na daoine a fheiceann tú agus tabhair ardú croí dóibh

14

Inis do dhuine muinteartha nó do chara cén fáth a bhfuil siad speisialta duit

15

Tacaigh le gnó áitiúil le léirmheas dearfach ar líne nó le teachtaireacht chairdiúil

16

Buail isteach le duine atá ag streachailt agus tairg cuidiú a thabhairt

17

Bíodh bíoch as na dea-thréithe ag duine i do shaol

18

Freagair go lách do gach duine a labhraíonn tú leo inniu, tú féin san áireamh

19

Roinn rud éigin atá spreagúil, cuidiúil nó greannmhar duit

20

Déan plean chun nascadh le daoine eile agus déan rud éigin spráil

21

Éist lena bhfuil ráite ag daoine i ndáiríre, gan breithiúnas a thabhairt orthu

22

Tabhair moltaí ó chroí do dhaoine a labhraíonn tú leo inniu

23

Bí séimh le duine a bhfuil fonn ort a cháineadh

24

Inis do dhuine muinteartha faoi na láidreachtaí a fheiceann tú iontu

25

Gabh buíochas le triúr a bhfuil tú buíoch díobh agus inis dóibh cén fáth

26

Fág am gan bhriseadh do do dhaoine muinteartha

27

Cuir scairt ar chara chun bualadh leo agus éist leo i ndáiríre

28

Tabhair ráitis dhearfacha don oiread daoine agus is féidir inniu

