

10 jierbmás cavgileami

buot smávvamánáid váhnemiidda



1 Huma iežat mánnávuođa birra

Iežat mánnávuohta mearkkaša ollu dasa movt don šattat váhnemin. Smiehta ja huma iežat bajásšaddama birra, ja maid don háliidat ja it hálit viidáset addit iežat mánnái.



2 Huma iežat vuordámušaid birra

Ođđa mánná buktá ollu ođđa jurdagiid, dovdduid ja vuordámušaid. Huma dan birra iežat guimmiin, dearvvašvuođabargiin dehe eará olbmuiin geasa luohátat.



3 Mital jus dus ii leat buorre dilli

Lea dábálaš ahte olmos leat sihke posiitiiva ja negatiiva jurdagat máná oazžuma birra. Leage rabas ja geavat áiggi jurdagiidat ja dovdduide vai šattat eambo oadjebassan ja ráhkkanan váhnenrollii.



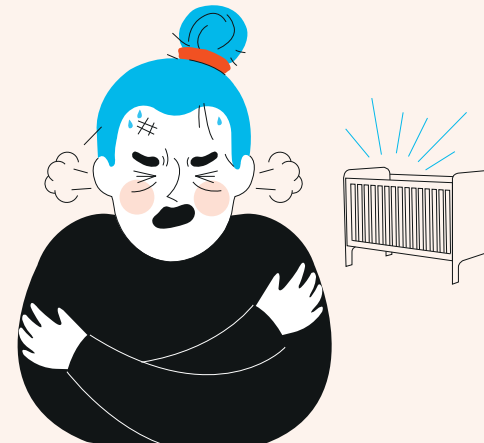
4 Ráhkát Oh shit- plána

Smávvamánnáváhnemiid eallin buktá hástalusaid. Ráhkát plána mas ráhkkanat dasa maid don sáhtát dahkat gáibideaddji diliin, ja gain sáhtát jearrat veahki.



5 Mánát čirrot vuoi ožžot veahki

Čierun lea okta máná eará gulahallanvugiin. Sii čirrot go mitalit ahte dárbbasit veahki. Geahččalatta ieš - dađistaga don šattat hui čeahppi diehtit maid du mánná dárbbasa.



6 Frustrašuvdna ja vuoimmehisvuohtha lea dábálaš

Suhtu, frustrašuvdna ja vuoimmehisvuohtha leat dábálaš dovddut, ja juoga man buot váhnemat dovdet. Jus don massát kontrolla, de dat sáhtta šaddat dorvvuheapme dahje váralaš mánnái, alcet dehe earáide.



7 Oađe go sáhtát

Bures oađđit lea dehálaš máná ahtanuššamii ja du fuolahannákci. Šaddá unnit oađđit go mánná lea viesus. Vuoingas go mánná oađđá, ja fuolat ahte oazžut veahki go dárbbahat dan.



8 Hukse máná vuoingamaččaid

Geahča, huma, lávllo ja stoaga mánáin. Dalle don hukset máná vuoingamaččaid. Daga daid beaivválaš bargguid, nugo borramiid ja lihparmolsumiid, vuoingamašhuksejeaddji doaimmaide.



9 Buorideahppi nubbi nuppi

Okta dain buoremusain maid sáhttieahtti mánnái addit, lea ahte ollesolbmui lea buorre dilli ovtas. Jus leat okto, de lea jierbmái sihke mánnái ja alcet addit eará olbmuide saji.



10 Leage oadjebas ja buorre fuolaheaddji

Don leat máná eallima deháleamos olmmoš. Dat maid don barggat ja dajat, báidná sihke buriid ja baháid dáfus. Don fertet diehtit mii sáhtta vahágahttit máná, ja movt sáhtát hálldašit gáibideaddji diliid.