

Cearcaill smachd

Ma bhios tu a' tuigsinn dè tha fod smachd agus dè nach eil fod smachd, cuidichidh e thu gu bhith a' dèiligeadh ris na faireachdainnean agad.

Cuir na leanas anns a' chearcall cheart a thaobh na smachd a th' agad orra:

- Na beachdan agam
- A bhith bochd
- Faireachdainnean dhaoine eile
- Cò na caraidean agam
- Mo smuaintean
- M' anail
- Rudan a bhios daoine eile ag ràdh
- Beachdan dhaoine eile
- Na targaidean agam
- A bhith còir rium fhìn agus ri daoine eile

Rudan nach eil fo mo smachd

Rudan fo
mo smachd