

Dhan a' mhòr-chuid againn, bidh strì a' nochdadh nar beatha aig àm air choreigin. 'S dòcha gum bi thu fhèin agus caraid a' dol a-mach air a chèile, no gum bi thu ag argamaid le bràthair no piuthar no 's dòcha gum bi tidsear a' trod riut. Ma bhios rudan mar seo a' tachairt tha rudan ann a tha fon smachd againn fhìn agus rudan eile nach eil. Chan eil smachd againn air modh dhaoine eile agus chan eil smachd againn air na faireachdainnean a th' againn ann an suidheachaidhean duilich. 'S e rud as urrainn dhuinn a dhèanamh a bhith a' mothachadh nam faireachdainnean againn fhad 's a tha iad ag èirigh agus cuidichidh sin le bhith a' dèiligeadh riutha.

Le mothachas fàsaidh sinn nas fheàrr air a bhith a' mothachadh smuaintean agus faireachdainnean agus a' leigeil às don fheadhainn nach eil cuideachail.

Mar eisimpleir, 's dòcha gun tachair rudeigin a tha gar dèanamh tùrsach, 's dòcha gu bheil cuideigin mì-mhodhail rinn, ag ràdh rud nach eil a' còrdadh rinn, no a' làimhseachadh an stutha againn no 's dòcha gun dèan sinn rudeigin a tha na chùis-nàire dhuinn. An uair sin, tha sinn a' faireachdainn mì-thoilichte no fiadhaich – tha seo gu tur nàdarra agus chan eil smachd againn air sin. 'S dòcha gum bi sinn a' faireachdainn rudan nar bodhaig leithid ar cridhe a' bualadh nas luaithe, bidh thu a' fàs nas teotha no a' faireachdainn mar gu bheil dealain-dè nad stamag. 'S dòcha an uair sin gun can sinn rudeigin mì-choibhneil no gun dèan sinn rudeigin a ghoirticheas cuideigin. A bheil seo cuideachail no a bheil e a' dèanamh chùisean nas miosa? Nuair a tha sinn mothachail air ar smuaintean agus ar faireachdainnean faodaidh sinn dèiligeadh ri suidheachaidhean duilich ann an dòigh nas socaire agus nas coibhneile.

Dèan thu fhèin cofhurtail, dùin do shùilean ma tha thu ag iarraidh agus tarraing anail no dhà, a-steach tro do shròin agus a-mach tro do bheul.

Cùm d' aire air d' anail. Ma bhios smuain a' tighinn thugad dìreach mothaich e agus till gu d' anail.

Lean gach anail gu dlùth.

Ma thig smuain thugad, dìreach mothaich dè seòrsa smuain a th' ann agus thoir d' aire air ais gu d' anail.

Na gabh dragh ma bhios d' inntinn a' falbh a-steach a smuaintean, tha sin gu tur nàdarra agus le practas fàsaidh e nas fhasa a bhith a' mothachadh smuaintean agus d' aire a chumail air d' anail.

Cha mhòr nach eil sinn deiseil, dìreach gabh fois agus mothaich fuaim sam bith agus faireachdainn sam bith fhad 's a tha iad ag èirigh.

Fosgail do shùilean a-nis. Le practas, fàsaidh e nas fhasa d' aire a chumail air d' anail agus do smuaintean a mhothachadh. Fhad 's a dh'fhàsas tu nas fheàrr air seo, chì thu gum fàs e nas fhasa na smuaintean agad a mhothachadh tron latha cuideachd agus aig amannan duilich bidh e nas fhasa dhut dèiligeadh riutha ann an dòigh shocair, choibhneil. Tìoraidh an-dràsta.