

Bidh sinn uile a' faireachdainn iomagaineach no nearbhasach aig amannan. 'S dòcha gu bheil thu iomagaineach mu obair-sgoile a tha doirbh dhut, no 's dòcha gu bheil thu nearbhasach mu bhith a' tòiseachadh ann an sgoil ùr no 's dòcha gu bheil uallach ort do làmh a chur suas airson bruidhinn anns a' chlas. 'S dòcha gu bheil e a' faireachdainn mar gu bheil do chridhe a' bualadh nas luaithe agus 's dòcha gum bi thu a' faireachdainn cugallach. Tha seo uile gu tur nàdarra agus tha rudan ann as urrainn dhuinn dèanamh nuair a tha sinn a' faireachdainn mar seo. Le bhith a' cleachdadh mothachas bidh sinn ag aithneachadh na tha a' tachairt nar bodhaig nuair a tha sinn iomagaineach agus faodaidh sinn taghadh mar a bhios sinn a' dèiligeadh ris.

An-diugh bidh sinn a' cumail ar n-aire air ar n-anail agus nuair a bhios sinn a' faireachdainn càil nar bodhaig no ma bhios smuaintean ag èirigh, bidh sinn gam mothachadh gu socair, gan aithneachadh agus a' toirt ar n-aire air ais gu ar n-anail. Suidh suas dìreach ann an sèithear, do làmhan nad uchd agus dùin do shùilean ma tha thu ag iarraidh agus tarraing grunn anailean mòra – a-steach tro do shròin agus a-mach tro do bheul. A-steach tro do shròin agus a-mach tro do bheul.

A-nis tarraing anail gu nàdarra agus mothaich mar a tha do sgamhan a' lìonadh le èadhar fhad 's a tha thu a' tarraing anail agus mar a tha do bhroilleach a' tuiteam fhad 's a tha thu a' leigeil an èadhair a-mach.

Cùm a' toirt an aire dod anail san dòigh seo, ga faireachdainn a' tighinn a-steach tro do shròin agus a' dol a-mach tro do bheul, a' faireachdainn cho socair agus cho ciùin.

Ma bhios smuaintean a' nochdadh nad inntinn tha sin ceart gu leòr, dìreach mothaich iad fhad 's a tha iad ag èirigh. Chan fheum thu na smuaintean sin a leantainn.

Cùm a' toirt an aire dod anail.

Tha sinn an ìre mhath deiseil. Cleachd na còig ciad-fàthan agad. Mothaich rud sam bith a tha thu a' faireachdainn nad bhodhaig, fuaim sam bith a tha thu a' cluinntinn no fàileadh sam bith a th' anns an èadhar.

Tarraing anail agus gu slaodach, fosgail do shùilean.

'S math a rinn thu. Mar as motha a nì thu practas air seo, fàsaidh tu nas fheàrr air a bhith ag aithneachadh nan smuaintean agus nam faireachdainnean a bhios ort nuair a tha thu iomagaineach agus fàsaidh tu nas fheàrr air a bhith a' dèiligeadh ri suidheachaidhean duilich. Tioraidh an-dràsta.