

Feasgar math. Fhad 's a tha sinn a' tighinn faisg air deireadh an latha, gabhaidh sinn beagan ùine dhuinn fhìn gus fois a ghabhail, a' leigeil às do smuaintean no draghan sam bith a th' againn agus a' smaoinichadh mu dheidhinn rudan air a bheil sinn taingeil.

Ma chuireas sinn seachad beagan ùine gach latha a' smaoinichadh air rudan air a bheil sinn taingeil, tha rannsachadh air sealltainn gu bheil sin gar dèanamh nas toilichte, nas fhallaine agus nas coibhneile.

Suidh suas dìreach ann an sèithear, mar chraobh àrd, le do dhà chois air an làr agus do làmhan nad uchd. Dùin do shùilean ma tha thu ag iarraidh agus tarraing anailean mòra, a-steach tro do shròin agus a-mach tro do bheul, a' faireachdainn nas socaire leis gach anail.

Nise, tarraing anail gu nàdarra gun a bhith a' feuchainn ri smachd a chumail air. Mothaich mar a tha do bhroilleach agus do stamag ag èirigh fhad 's a tha thu a' tarraing anail agus a' tuiteam nuair a tha thu ga leigeil a-mach.

Mothaich mar a tha an t-èadhar a' faireachdainn fhad 's a tha e a' tighinn a-steach tro do shròin agus a' dol a-mach tro de bheul.

A-nis tha thu a' faireachdainn nas socaire. Smaoinich mu do latha agus tagh aon rud air a bheil thu taingeil. A bheil thu taingeil gun d' fhuair thu cothrom ùine a chur seachad le do charaidean? No gun robh dìnnear blasta agad? No gu bheil àite blàth, cofhurtail agad airson cadal? Tha mòran rudan ann air an urrainn dhuinn a bhith taingeil. Smaoinich mu dheidhinn seo an-dràsta.

Feuch gun can thu abairt nad inntinn, mar eisimpleir, "Tha mi taingeil airson mo theaghlach."

Ciamar a tha e a' toirt ort faireachdainn a bhith a' cumail d' inntinn air rud air a bheil thu taingeil? A bheil thu a' faireachdainn blàths no toileachas? Smaoinich air an fhaireachdainn seo.

Ma tha d' inntinn air falbh air seachran, tha sin ceart gu leòr, thoir air ais e dhan rud air a bheil thu taingeil. Smaoinich air dè cho fortanach 's a tha thu gu bheil e agad nad bheatha.

Cùm ort a' smaoinichadh air an rud air a bheil thu taingeil.

Cha mhòr nach eil sinn deiseil. Cha leig thu leas a bhith a' smaoinichadh air càil sònraichte, dìreach gabh fois agus mothaich smuaintean no faireachdainnean sam bith a bhios ag èirigh.

Nuair a tha thu deiseil, fosgail do shùilean. Ciamar a chaidh dhut a bhith a' cumail d' aire air rud air a bheil thu taingeil? Ma nì thu seo gu tric, dh'fhaodadh e atharrachadh mar a tha thu a' faicinn an t-saoghail agus gad dhèanamh nas toilichte. Dh'fhaodadh tu rud air a bheil thu taingeil a sgrìobhadh sìos aig deireadh gach latha mus tèid thu dod leabaidh. Tioraidh an-dràsta.