

Tha coibhneas a' tòiseachadh leinne. Ma tha sinn còir rinn fhìn, bidh sinn a' faireachdainn nas fheàrr mu ar deidhinn fhèin, bidh barrachd misneachd againn agus an uair sin tha e nas fhasa a bhith coibhneil ris na daoine a tha mun cuairt oirnn cuideachd.

Suidh suas dìreach air sèithear no laigh sìos, 's tu socair, cofhurtail. Tarraing anail tro do shròin agus nuair a tha thu ga leigeil a-mach tro do bheul, dùin do shùilean gu socair. Tarraing grunn anailean mòra eile agus nuair a tha thu gan leigeil a-mach, leig às uallach sam bith a tha ort.

Tòisichidh sinn le bhith a' cur dhùrachdan còir thugad fhèin. Can nad cheann,
"Gum bithinn toilichte agus fallain"

"Gum bi aoibhneas nam bheatha."

Mothaich mar a tha thu a' faireachdainn an dèidh sin.

Aon uair eile, a' cur dhùrachdan còir thugad fhèin,

"Gum bithinn toilichte agus fallain"

"Gum bi aoibhneas nam bheatha."

Nise smaoinich air na daoine eile anns a' chlas agad no anns an taigh agad agus cuir dhùrachdan blàtha thuca cuideachd.

"Gum bi sibh toilichte agus fallain."

Ciamar a tha thu a' faireachdainn nuair a tha a' cur nan dhùrachdan còir thugad fhèin agus do dhaoine eile? Tha am blàths agus an coibhneas seo an-còmhnaidh còmhla rinn.

Fhad 's a tha thu a' mothachadh nam faireachdainnean seo, dèan dealbh nad inntinn gu bheil na faireachdainnean seo mar sholas a' lìonadh do bhodhaig. Smaoinich air an t-solas seo a' gluasad tro gach pàirt ded bhodhaig.

A-nis smaoinich air an t-solas seo a' fàgail do bhodhaig agus a' deàrrsadh a-mach a' toirt coibhneas agus co-fhaireachdainn dhan a h-uile duine eile san sgoil, no san taigh agad .

Cha mhòr nach eil sinn deiseil. Anns an ùine a th' againn air fhàgail, dìreach gabh fois agus mothaich fuaim, smuaintean agus faireachdainnean fhad 's a bhios iad a' nochdadh.

Nuair a tha thu deiseil, fosgail do shùilean. Nuair a tha sinn còir rinn fhìn, tha sinn a' faireachdainn nas toilichte agus tha barrachd misneachd againn agus tha sin a' toirt buaidh air mar a bhios sinn a' bruidhinn ri daoine eile. Ma bhios sinne coibhneil ris na daoine a tha mun cuairt oirnn, 's dòcha gum bi iadsan coibhneil ri daoine eile a tha mun cuairt orra agus bidh coibhneas a' sgaoileadh timcheall oirnn uile. Latha math dhut!