

Madainn mhath. An robh fhios agad gun urrainn dhut mothachas a dhèanamh aig àm sam bith den latha ach tha rannsachadh a' sealltainn gur i a' mhadainn an t-àm as fheàrr gus na buannachdan fhaicinn. Mar as trice, 's ann anns a' mhadainn a tha d' inntinn bàn mus tòisich thu air obair-sgoile no a' cabadaich le do charaidean. Bidh mothachas gad chuideachadh le bhith a' faireachdainn socair agus d' inntinn a chumail air aon rud aig an aon àm, mar sin 's e deagh dhòigh a th' ann an latha a thòiseachadh.

Fhad 's a nì sinn seo, feuch gun cùm thu d' aire air d' anail. Na gabh dragh ma bhios d' inntinn a' falbh air seachran, tha sin ceart gu leòr. Nuair a mhothaicheas tu seo, till gu bhith a' faireachdainn d' anail. Ma tha thu ag iarraidh, dùin do shùilean agus tarraing anail a-steach tro do shròin agus a-mach tro do bheul.

Mothaich mar a tha e a' faireachdainn a bhith a' tarraing anail a-steach tro do shròin agus ga leigeil a-mach tro do bheul. Cùm ort a' dèanamh seo agus mothaich mar a tha thu a' faireachdainn nas socaire leis gach anail.

Nise, till gu bhith a' tarraing anail gu nàdarra gun a bhith a' cumail smachd air ann an dòigh sam bith. Dìreach mothaich d' anail fhad sa tha e a' tighinn agus a' falbh.

Mothaich mar a tha do bhroilleach ag èirigh fhad 's a tha thu a' tarraing anail agus a' tuiteam fhad 's a tha thu a' leigeil d' anail a-mach.

Mothaich gach anail a-steach agus gach anail a-mach.

Ma bhios tu a' cluinntinn fuaimean a-muigh no daoine a' bruidhinn ann an seòmair eile, dìreach mothaich na fuaimean agus thoir d' aire air ais gu d' anail.

Càit a bheil thu a' faireachdainn d' anail? 'S dòcha nad bhroilleach, nad stamag no fiù 's nad shròin?

Ma dh'fhalbhas d' inntinn a-steach a smuain, na gabh dragh. Nuair a mhothaicheas tu seo till gu bhith a' faireachdainn d' anail.

Cha mhòr nach eil sinn deiseil. Anns an ùine a th' againn air fhàgail cha leig thu leas a bhith a' mothachadh d' anail, dìreach gabh fois agus mothaich fuaimean, smuaintean agus faireachdainnean fhad 's a bhios iad a' nochdadh.

Nuair a tha thu deiseil, fosgail do shùilean gu socair. Ciamar a chaidh dhut? Gu tric bidh ar n-inntinnean a' falbh air seachran agus tha e doirbh fòcas a chumail air ar n-anail. Ach mar as motha a nì thu practas air seo, 's ann as fhasa a dh'fhàsas e. Latha math dhut!