

An-diugh tha sinn a' dol a thaghadh rud a chumas sinn nar làmhann gus ar n-aire a chumail air na tha a' tachairt aig an dearbh àm seo. Faodaidh tu cha mhòr rud sam bith a chleachdadh ach tagh rudeigin nach dèan fuaim. Tagh rud bhon chèis-peansail agad no rud sam bith eile a th' agad ri làimh.

Dèan tu fhèin cofhurtail agus tarraing grunn anailean mòra.

A-nis, tog an rud is e nad làimh agus dùin do shùilean. Cò ris a tha e coltach? Dè an cumadh a th' air? A bheil e mìn no garbh, cruinn, fada, tiugh, tana, biorach? Smaoinich gu faiceallach air seo.

Gluais an rud bho aon làmh gu do làmh eile. Dè cho trom 's a tha e?

Ma bhrùthas tu e, dè thachras?

Ciamar a tha do làmhann a' faireachdainn nuair a chuireas tu bho aon làmh do do làmh eile e?

Suath do chorrannan ris an rud a' faireachdainn cò ris a tha e coltach.

Cha mhòr nach eil sinn deiseil. Cuir sìos an rud agad agus dìreach gabh fois. Mothaich fuaimean, smuaintean, agus faireachdainn fhad 's a bhios iad ag èirigh.

Ciamar a chaidh dhut a' cumail dlùth-aire air rud? Chan e seo rud a bhios sinn a' dèanamh gu tric ach 's e dòigh inntinneach a th' ann practas a dhèanamh air mothachas. Mar as trice a nì thu seo fàsaidh e nas fhasa dhut a bhith a' toirt an aire do na tha a' tachairt aig an dearbh àm seo agus bidh e gar cuideachadh le bhith nas toilichte agus nas fhallaine. Tìoraidh an-dràsta.