

# Coibhneas dhut fhèin agus do dhaoine eile

## Ro-ràdh

An robh fios agad gum faod thu atharrachadh a thoirt air na tha thu a' smaoinichadh? An do mhothaich thu, nuair a tha thu a' faireachdainn ìosal, gum bi thu uaireannan a' smaoinichadh rudan mosach mud dheidhinn fhèin? Mar eisimpleir, “Chan eil mi math idir air Matamataig”, “Chan e caraid math a th' annam”, “Chan eil aodach snog agam”, “Tha mi truagh air spòrs”, “Cha toigh le duine mi”, no fiù 's, “S e droch isean a th' annam”. Faodaidh sinn a bhith gu math mosach rinn fhìn. Tha e cudromach fios a bhith agad nach eil gin de na smuaintean ud fìor – bidh iad dìreach a' nochdadh bho àm gu àm, gu sònraichte nuair nach eil sinn a' faireachdainn buileach dòigheil no ma bhios cuid de ghnothaichean a' dol ceàrr oirnn.

Tha e cho cudromach gun cuimhnich thu gu bheil thu dìreach iongantach, agus mas urrainn dhut cuimhneachadh air seo nuair a nochdas na smuaintean mosach ud, bidh thu a' faireachdainn nas toilichte, bidh barrachd misneachd agad nuair a bhios tu a' feuchainn rudan ùra, agus bidh e nas coltaiche gum freagair thu ceist sa chlas, fiù 's ged nach biodh tu misneachail, agus gum bruidhinn thu a-mach nuair a chì thu rudeigin nach eil cothromach. Tha ar beatha nas fheàrr mar sin – feumaidh sinn dìreach cuimhneachadh uaireannan cho iongantach 's a tha sinn.



## Gnìomh

Suidh suas dìreach ann an sèithear, no ma tha rùm ann, laigh air an làr. Tarraing anail a-steach tro do shròin, an uair sin leig a-mach i tro do bheul agus dùin do shùilean gu socair.

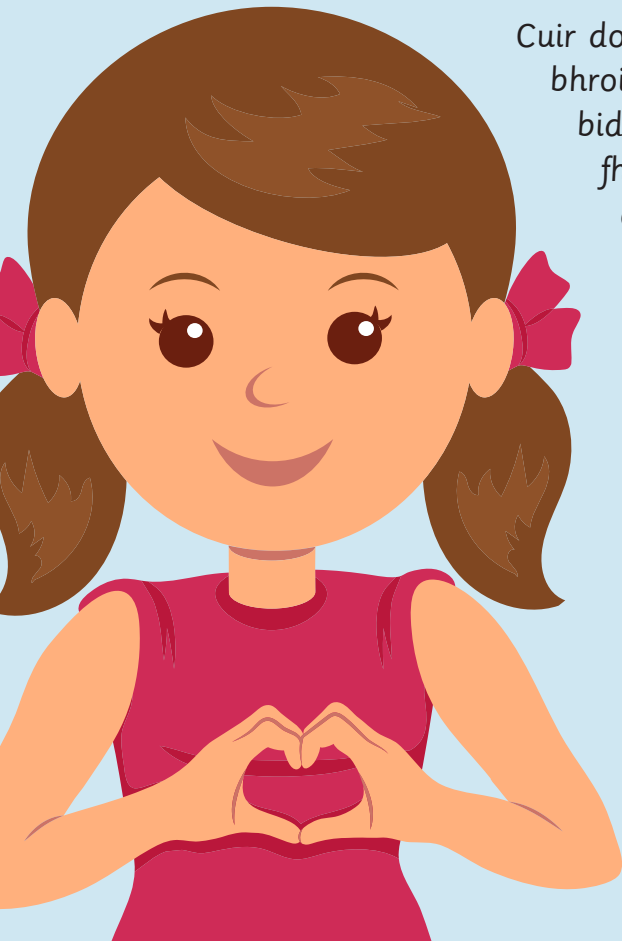
Socraich d' amhaich... do pheirceall... do shùilean... agus do bhathais. Tha do bhodhaig a' gabhail fois bho gach rud a tha air tachairt an-diugh, agus faodaidh tu fhèin gabhail air do shocair agus a bhith aig fois.

Socraich do ghuailnean... do ghàirdeanan... do bhroilleach... do stamag... agus do dhruim. Socraich do làmhan... fìu 's na corragan, tè mu seach... Socraich do shliasaidean... do ghluinean... d' adhbrannan... agus bonn do chasan, òrdag mu seach. Tha do bhodhaig a-nis cho socair 's a ghabhas mar gu bheil thu a' seòladh air sgòth.

Tha sinn gu bhith a' smaoinachadh air a bhith còir, agus a' cur romhainn na faclan againn a chleachdadh gu caoin nuair a tha sinn a' bruidhinn rinn fhìn agus ri daoine eile. Nuair a tha na faclan, na smuaintean agus na gnìomhan againn còir, bidh sinn a' faireachdainn nas fheàrr agus nas toilichte.

Cuir do làmh air do chridhe ann am meadhan do bhroillich. Nuair a chuireas tu do làmh air do chridhe, bidh sin a' cuimhneachadh dhuinn a bhith còir rinn fhìn agus gu bheil sinn glè shònraichte, ge bith ciamar a tha sinn a' faireachdainn agus ge bith dè chanas daoine eile. Led làmh air do chridhe tha thu a' dol a chur dhùrachdan còir thugad fhèin, ag ràdh gu sàmhach riut fhèin, “Gum bithinn toilichte... gum bithinn sàbhailte... gum biodh cuimhn' agam gu bheil mi iongantach.”

Mothaich mar a thu thu a' faireachdainn an dèidh sin. 'S dòcha gum bi thu a' faireachdainn brònach, toilichte, troimh-a-chèile, feargach, sàraichte – ge bith ciamar a tha thu a' faireachdainn, tha sin ceart gu leòr. Aon uair eile, a' cur dhùrachdan còir thugad fhèin, “Gum bithinn toilichte... gum bithinn sàbhailte... gum biodh cuimhn' agam gu bheil mi iongantach.”





Dè mu dheidhinn dùrachdan còir a chur gu caraid a-nis? Smaoinich air caraid a tha feumach air dùrachdan còir agus can nad cheann, “Gum biodh tu toilichte... gum biodh tu sàbhailte... gum biodh cuimhn’ agad gu bheil thu iongantach.”

Mothaich mar a tha thu a’ faireachdainn ’s tu a’ cur dhùrachdan còir gu caraid cuideachd.

An dèidh dhut dùrachdan còir a chur thugad fhèin agus gu caraid, ’s dòcha gu bheil do chridhe a’ faireachdainn nas blàithe, agus ’s dòcha gu bheil thu a’ faireachdainn beagan nas socaire agus nas ciùine. Nuair a tha sinn còir ri daoine eile, tha sin ag innse do dhaoine eile nach eil iad nan aonar agus nì e an latha aca nas fheàrr, ach bidh sinne a’ faireachdainn math cuideachd.

Gu cinnteach, chan eil a h-uile duine an-còmhnaidh còir agus cuideachail, ach ’s iad na daoine as motha aig a bheil feum air. ’S dòcha nach d’ fhuair iad riamh eisimpleir de choibhneas, ach leis an eisimpleir agadsa faodaidh iad cur romhpa fhèin gun atharraich iad, gum bi iad nas fheàrr, agus bidh iad nas toilichte agus nas còire cuideachd.

Faodaidh tu do làmh a thoirt sìos rid thaobh no fhàgail air do chridhe no air meadhan do bhroillich. Tarraing anail a-steach agus nuair a tha thu ga leigeil a-mach, fosgail do shùilean gu socair.

’S math a rinn thu! Tha e cho cudromach cuimhneachadh gu bheil thu iongantach, ach tha e ceart gu leòr cuideachd mura bheil thu a’ faireachdainn iongantach aig amannan. Tha na sgilean agad a-nis airson faireachdainn beagan nas fheàrr nuair a tha thu far do dhòigh – a’ tarraing anailean mòra, a’ mothachadh mar a tha thu a’ faireachdainn, a’ cur dhùrachdan còir, agus a’ cur do smuaintean air sgòthan.