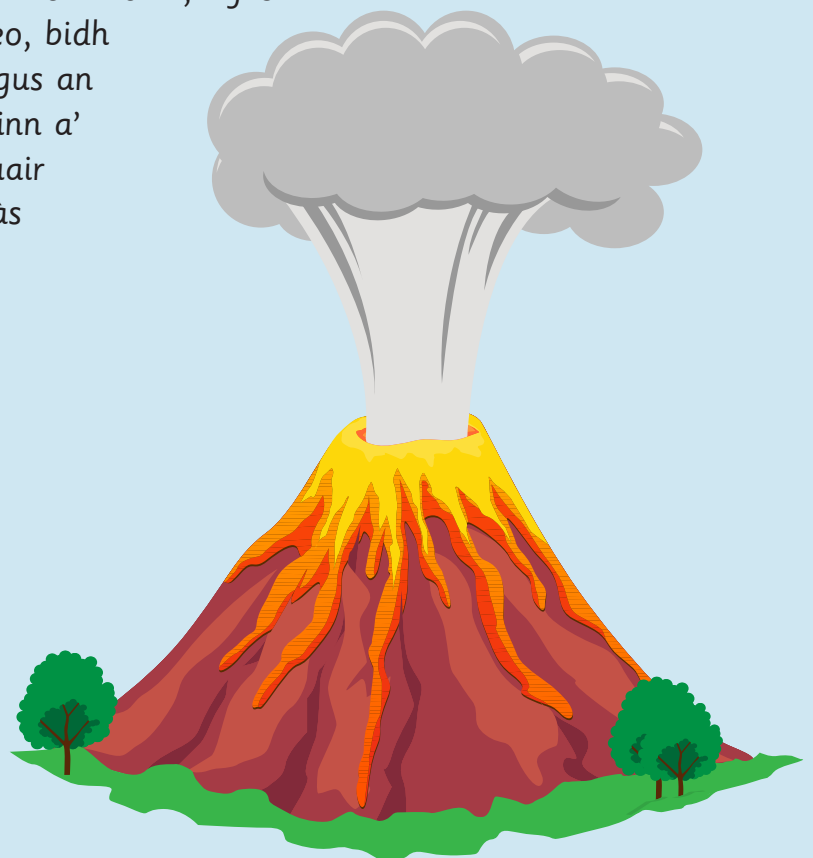


# Faireachdainnean

## Ro-ràdh

An do mhothaich thu riamh, nuair a tha uallach no dragh ort mu rudeigin, gum bi thu a' faireachdainn mar gu bheil dealain-dè nad stamaig? Air neo ma bhios tu feargach, 's dòcha gu bheil sin coltach ri bholcàno nad cheann a tha gus spreadhadh, no 's dòcha gu bheil do dhà dhòrn dùinte, teann. No ma tha eagal no dragh ort, 's dòcha gum bi do chridhe a' bualadh nas luaithe agus 's dòcha gum bi thu a' faireachdainn cugallach. Tha na faireachdainnean sin uile gu tur nàdarra, ach uaireannan bidh iad ag obair oirnn cus. Faodaidh tu mothachas a chleachdadh airson na faireachdainnean ud aithneachadh, eòlas nas fheàrr a chur orra, agus an leigeil às. Nuair a nì sinn seo, bidh sinn a' cur beàrn eadar sinn agus an fhaireachdainn, mar gu bheil sinn a' gabhail ceum air ais agus an uair sin chan eil sinn cho mòr an sàs anns an fhaireachdainn.





## Gnìomh

Suidh suas air an t-sèithear, neo ma tha rùm ann, laigh air an làr. Tarraing anail tro do shròin, leig a-mach i tro do bheul agus dùin do shùilean gu socair. Leig led stamaig lìonadh gu lèir agus an uair sin leig d' anail a-mach gu mall. Socraich d' aodann... do ghàirdeanan... do làmhan... do chasan... agus bonn do chasan. Mothaich mar a tha do bhodhaig gu lèir a' tòiseachadh air faireachdainn trom. Tarraing d' anail san dòigh àbhaistich, agus fairich do stamag agus do bhroilleach ag èirigh agus a' tuiteam nuair a tha thu a' tarraing anail agus ga leigeil a-mach.

Smaoinich gu bheil thu nad dhealan-dè a' sgiathalaich san adhar... Chì thu na h-achaidhean fodhad, làn fhlùraichean dathte. Fairichidh tu a' ghaoth a' sèideadh air do sgiathan grinn. Nuair a tha a' ghaoth a' suathadh annad, tha i gu socair a' sèideadh air falbh draghan no uallaichean sam bith a tha ort. Fairich cho mìorbhaileach 's a tha e a bhith saor bhuapa. Tha d' inntinn cho soilleir agus cho socair. Tha thu cho ciùin 's a ghabhas. Tha thu cho brèagha agus tha thu a' faireachdainn cho toilichte a' sgèith os cionn nam flùraichean.

Tha a bhith a' seòladh air a' ghaoith shocair a' cur nad chuimhne gun urrainn dhut faireachdainn mar seo nuair a thogras tu. Bidh faireachdainnean làidir againn uile aig amannan, agus tha sin ceart gu leòr.

Faodaidh sinn tlachd a ghabhail anns na faireachdainnean toilichte. Agus nuair a thig faireachdainn eagalach, feuch am mothaich thu far a bheil an fhaireachdainn a' nochdadh nad bhodhaig. Am bi do làmhan a' dùnadh nan dùirn nuair a tha fearg ort? Am bi thu a' faireachdainn iomagain nad stamaig? Feuch an aithnich thu an fhaireachdainn agus

mothaich dè tha i a' dèanamh air do bhodhaig. Thoir ainm dhi agus an uair sin 's urrainn dhut a leigeil às gus nach bi i glacte nad inntinn no nad bhodhaig.

Nuair a tha thu a' cumail ort a' sgiathalaich nad dhealan-dè eireachdail, àlainn, mothaich mar a tha a' ghrian a' suathadh nad bhodhaig agus gad bhlàthachadh. Tha na sgòthan mòra, tiugha a tha a' seòladh san adhar a' cur nad chuimhne cho socair agus cho ciùin 's as urrainn dhut a bhith uair sam bith a thogras tu, dìreach le bhith a' smaoineachadh mu dheidhinn.

Bidh mòran fhaireachdainnean againn uile gach latha. Chan eil dad ceàrr mun deidhinn. Feumaidh sinn tuigsinn dìreach gu bheil smachd againne air an fhaireachdainn, agus nach eil smachd aig an fhaireachdainn oirne.

'S urrainn dhut dèiligeadh ris na faireachdainnean mòra ud le bhith a' tarraing anail mhòr grunn thursan, no le bhith a' cunntadh gu mall gu 5, no le bhith a' bruidhinn mu rudan ri cuideigin anns a bheil thu a' cur earbsa. Sin dòighean sìmplidh air fuireach socair, fiù 's nuair a tha sinn a' faireachdainn gu làidir mu rudeigin.

Tha an talamh fodhad brèagha agus tha gach mòmaid a' còrdadh riut an seo nad dhealan-dè, a' sgiathalaich timcheall 's tu a' faireachdainn cho sona agus cho ciùin. Sgaoilidh tu a-mach na sgiathan agad. Tha sin a' faireachdainn math.

Mothaich mar a tha do bhodhaig a' faireachdainn. Mothaich dha d' anail.



Nuair a tha thu deiseil, thoir d' aire air ais dhan rùm. Ma tha do shùilean fhathast dùinte, fosgail iad gu socair. Ma tha thu na do laighe air an làr, roilig air do chliathaich agus suidh suas gu slaodach nuair a tha thu deiseil.

Faodaidh tu seo a dhèanamh aig àm sam bith tron latha, aig àm sam bith nuair a dh'fhairicheas tu faireachdainn làidir no doirbh a' tighinn. 'S dòcha an dèidh argamaid ri caraaid, no ma tha thu fo uallach air sgàth deuchainn no a bhith a' dèanamh òraid air beulaibh a' chlas, no ma tha thu a' faireachdainn cugallach 's nach eil fios agad carson – bidh sin a' tachairt dhuinn uile. Dìreach mar a rinn sinn an-diugh, mothaich far a bheil an faireachdainn a' nochdadh nad bhodhaig, agus tarraing grunn anailean mòra, air neo faodaidh tu smaoinichadh gu bheil a' ghaoth gu socair gan sèideadh air falbh. Feuch e an ath turas a bhios tu a' faireachdainn caran cugallach, agus mothaich mar a tha e ag atharrachadh na faireachdainn ud.