

Smuaintean

Ro-ràdh

Uaireannan tha ar n-intinnean coltach ri globa-sneachda le na smuaintean agus na faireachdainnean againn a' dol am measg a chèile. Bidh sinn a' call fòcas agus ga fhaighinn doirbh smaoineachadh agus na ceistean againn fhuasgladh.

Tha iomadh seòrsa smuain ann. Tha cuid de na smuaintean nam beachdan, agus tha cuid nan dealbhan bhon mhac-meanma. Tha cuid eibhinn no toilichte agus tha cuid eile draghail no fiù 's eagalach. Tha na smuaintean sin uile gu tur nàdarra, ach uaireannan bidh iad ag obair oirnn cus, gu h-àraidh smuaintean a tha a' dèanamh dragh dhuinn. Ach chan fheum sinn èisteachd ri na smuaintean againn no an leantainn. Faodaidh mothachas ar cuideachadh ar n-intinn a dhèanamh ciùin nuair a tha mòran smuaintean agad.





Gnìomh

Suidh suas dìreach ann an sèithear, le do dhà chois còmhnard air an làr agus do làmhan nad uchd. No ma tha rùm ann, faodaidh tu laighe air an làr, làmhan ri do thaobh, boisean suas agus casan pìos beag o chèile. Tarraing anail tro do shròin, agus an uair sin leig a-mach i tro do bheul agus dùin do shùilean gu socair.

Socraich do ghualnean... d' aodann... do ghàirdeanan ... do chasan... agus bonn do chasan... agus pàirt sam bith eile a tha a' faireachdainn teann, agus leig led bhodhaig gu lèir a dhol sìos dhan t-sèithear no chun an làir. Faodaidh tu gabhail air do shocair greiseag agus fois a ghabhail..

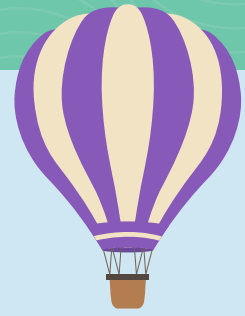
Tha thu gu bhith a' dol a-steach dhan bhailiùn èadhar theth agad. Cùm d' aire air d' anail agus fairich an èadhar a' dol a-steach air do shròin agus a-mach tro do bheul. An èadhar ùr a' dol a-steach agus an èadhar bhlàth a' dol a-mach..

Nuair a tha thu ga tarraing a-steach, smaoinich gu bheil am bailiùn a' togail air falbh gu socair bhon talamh, agus nuair a tha thu ga leigeil a-mach, socraich do bhodhaig gu lèir, a' leigeil às a h-uile rud a thachair san latha gu ruige seo. Nuair a tharraingear tu d' anail, tòisichidh am bailiùn a' seòladh suas dhan adhar agus nuair a leigeas tu d' anail a-mach, bidh thu a' faireachdainn nas socaire agus nas ciùine.

Tha am bailiùn a' seòladh suas gu socair dhan adhar ghorm, shoilleir agus, nuair a tha thu nas àirde, tha thu a' dol seachad air sgòthan geala, cotanach...

Tha thu a' coimhead cuid de na sgòthan a' seòladh seachad ort, agus tha thu a' sgèith tro chuid eile dhiubh. Gach uair a thèid thu tro sgòth, tha e a' faireachdainn fionnar, ùrachail.

Tha thu a' faireachdainn socair, ciùin, a' seòladh timcheall sa bhailiùn. 'S dòcha gum mothaich thu gu bheil d' inntinn a' falbh a-steach a smuaintean. Ma thachras sin, tha sin ceart gu leòr.



Tha e gu tur nàdarra agus is e sin as toigh le ar n-inntinnean a bhith a' dèanamh. Nuair a thachras seo, faodaidh tu seo fheuchainn: Ma dh'fhalbhas d' inntinn a-steach a smuain, an àite an smuain ud a leantainn, thoir ainm dhi, mar 'beachd' no 'smuain dhraghail' no 's dòcha 'smuain ghòrach'. Cuir i air sgòth agus an uair sin 's urrainn dhut an smuain sin leigeil às agus tilleadh gu bhith a' faireachdainn d' anail.

Mura bheil smuaintean sam bith nad inntinn, cùm ort a' faireachdainn d' anail a' dol a-steach tro do shròin agus a-mach tro do bheul.

A' seòladh tron adhar shoilleir, ghorm nad bhailiùn, cùm ort a' faireachdainn d' anail, a' faireachdainn nas ciùine leis gach anail a tharraingeas tu, agus nuair a nochdas smuain, cuir i air sgòth, agus chì thu i a' seòladh air falbh. Ma tha smuain airson fuireach faisg ort, tha sin ceart gu leòr cuideachd. Cùm sùil air an sgòth ud agus seòlaidh i seachad nuair a bhios i deiseil.

Tha e ceart gu leòr ma dh'fhalbhas d' inntinn gu smuain air choreigin. Cho luath 's a bheir thu an aire, cuir an smuain air sgòth agus till gu d' anail...

Tha an t-àm ann laighe a-nis, sìos leat gu socair.

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.

'S math a rinn thu!

Gun teagamh, chan urrainn dhuinn smachd a chumail air na smuaintean a bhios againn, ach chan fheum sinn na smuaintean sin a leantainn. Nuair a choimheadas tu air na smuaintean mar sgòthan san adhar, cha chuir iad dragh cho mòr ort leis gu bheil thu gan coimhead seach a bhith a' smaoinichadh orra. 'S dòcha gu bheil sin neònach leat ach cùm ort a' practasadh agus nì e ciall dhut.

