

Àite sònraichte - Taigh-craoibhe

Ro-ràdh

Am bi e a' tachairt uair sam bith gu bheil rudeigin a' cur dragh ort agus mar as motha a tha thu a' smaoinichadh mu dheidhinn 's ann as motha a tha an dragh a' fàs? Air neo 's dòcha gum bi thu gu math feargach agus gun can thu no gun dèan thu rudeigin ach an dèidh làimh tha thu a' caoidh gun do rinn thu sin? Uair sam bith a bhios faireachdainn làidir mar seo agad, faodaidh tu mothachas a chleachdadh airson gum fairich thu ciùin a-rithist, agus gun smaoinich thu ann an dòigh nas fheàrr, agus gum bi thu a' faireachdainn nas toilichte.



Gnìomh

Suidh suas dìreach ann an sèithear, no laigh air an làr, tarraing anail a-steach tro do shròin, leig a-mach i tro do bheul agus dùin do shùilean gu socair. Tarraing anail gu mall trì tursan, a-steach tro do shròin agus a-mach tro do bheul. Tha do bhodhaig a' gabhail fois bhon h-uile rud a tha air tachairt an-diugh, agus faodaidh tu fhèin gabhail air do shocair agus a bhith aig fois. Seo an t-àm agad socrachadh.

Socraich bonn do chasan agus do chasan. Smaoinich gu bheil solas gorm a' tighinn suas bhon talamh, a-steach a bhonn do chasan agus do na casan, a' socrachadh gach rud anns an suath e.

Socraich do stamag... do bhroilleach... agus do ghualnean. Smaoinich gu bheil an tonn seo de sholas gorm a' taomadh a-steach agus a' socrachadh an àite seo dhut. Socraich do ghàirdeanan agus do làmhan, a' smaoinichadh gu bheil an solas gorm a' dol tro gach corrag, tè mu seach. Tha thu a' faireachdainn socair, dòigheil.

Mu dheireadh thoir an solas gorm gu do cheann agus socraich do pheirceall... do shùilean... agus do bhathais agus leig leis an t-solas sruthadh a-mach à mullach do chinn agus a-steach dhan adhar timcheall ort.



Smaoinich gu bheil thu nad sheasamh air beulaibh craobh mhòr. Tha freumhan domhainn, domhainn aig a' chraoibh agus geugan a tha a' sgaoileadh a-mach air gach taobh. Sa chraoibh tha an taigh-craoibhe agad fhèin. 'S e seo taigh-craoibhe a dhealbhaich thu fhèin. Smaoinich cò ris a bu toigh leat an taigh-craoibhe a bhith coltach air an taobh a-muigh. Faodaidh tu dreallagan, slaighdean, uinneagan, beathaichean, na rudan as fheàrr leat, na dathan as fheàrr leat a chur ris. Dealbhaich an taigh-craoibhe mar a thogras tu fhèin...

Am faic thu e? Leig leat fhèin a dhol a-steach dhan taigh-craoibhe. A bheil thu a-staigh? Glè mhath.



Ann an taigh-craoibhe, smaoinich ciamar a bu toigh leat an taobh a-staigh a dhèanamh. Cuir ann rud sam bith a tha gad dhèanamh toilichte nuair a smaoinicheas tu air. Dh'fhaodadh tu easan a chur ann, lusan, èin, beathaichean, dealbhan air a' bhalla, sèithrichean cofhurtail, leabaidh-chrochte, rud sam bith a chòrdadh riut anns an taigh-craoibhe. Dealbhaich taobh a-staigh an taigh-craoibhe a-nis.

Cuimhnich gum bi thu a' faireachdainn air leth socair nuair a thèid thu a-steach dhan taigh-craoibhe. Seo àite far an leig thu às na smuaintean agus na draghan gu lèir a th' agad. Tarraing anail mhòr agus leig leat fhèin faireachdainn air leth ciùin agus socair san taigh-craoibhe. Tuig gum faod thu tighinn chun an taigh-craoibhe uair sam bith a thogras tu, uair sam bith a tha thu airson a bhith nas ciùine agus nas socaire.

Tarraing anail a-nis agus smaoinich gu bheil thu a' coiseachd sìos a-mach às an taigh-craoibhe.

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!

