

Ciad-fàthan

Ro-ràdh

'S ann le ar ciad-fàthan a bhios sinn a' fiosrachadh na beatha. Tha iad gar cuideachadh gus ciall a dhèanamh den t-saoghal, agus uaireannan bidh sinn ann an cabhag cho mòr 's nach cleachd sinn iad gu lèir. Faodaidh tu do chiad-fàthan a chleachdadh airson do chuideachadh nuair a tha thu ag iarraidh thu fhèin a shocrachadh no nuair a tha thu airson fòcas a chur air rudeigin, agus faodaidh iad do chuideachadh gu bhith ciùin nuair a tha thu a' faireachdainn gu bheil cùisean cus dhut.



Gnìomh

Suidh suas air sèithear, no laigh ar an làr, 's tu socair, dòigheil. Cumaidh sinn ar sùilean fosgailte an toiseach. Coimhead timcheall ort agus mothaidh dha na tha thu a' faicinn. Am faic thu dad nach do mhothaich thu roimhe? Tagh 5 rudan dhan do mhothaich thu nach àbhaist dhut a bhith mothachail air, agus nad cheann, ainmich gach rud...

Dè a' chiad rud? A bheil e beag no mòr?

Agus an dàrna rud? Dè an cumadh a th' air?

An treas rud – mothaidh na dathan air an rud ud.

An ceathramh rud – a bheil e cruaidh no bog? A bheil e garbh no mìn?

Agus an còigeamh rud – mothaidh na dathan, an cumadh, am meud, agus an dèanamh aige; a bheil e cruaidh, bog, mìn no garbh?

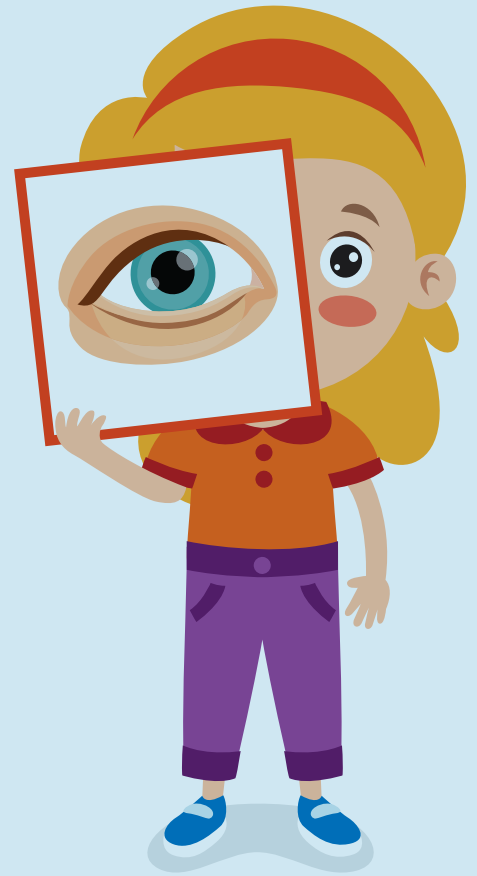
Tarraing anail a-steach tro do shròin, leig a-mach i tro do bheul agus dùin do shùilean gu socair. Dè na fuaimean a chluinneas tu a-muigh? A' ghaoth, 's dòcha, no trafaig. 'S dòcha nach cluinn thu dad agus tha sin ceart gu leòr.



Mothaidh dha na fuaimean a chluinneas tu a-staigh a-nis. Diogadaich a' chloc 's dòcha, no guthan san ath rùm, no 's dòcha gun cluinn thu cuideigin eile a' tarraing anail? Tha fuaimean gu leòr timcheall oirnn. Tarraing anail 3 tursan agus cuir fòcas air na chluinneas tu. Nad cheann, ainmich gach rud a chluinneas tu... A bheil fuaim ann as fheàrr leat? No a bheil fuaimean ann nach toigh leat? Mothaich mar a bhios na fuaimean a' tighinn agus a' falbh agus nach bi sgeul orra.

Smaoinich a-nis air ciad-fàth eile, air faireachdainn rudan. A bheil thu blàth no fuar? Feuch am fairich thu d' aodach air do chraiceann. Nuair a tha thu a' tarraing anail agus ga leigeil a-mach, am fairich thu d' aodach a' gluasad air do bhodhaig? Am fairich thu an sèithear air a bheil thu nad shuidhe? A bheil e a' faireachdainn bog no cruaidh, trom no aotrom?

Smaoinich a-nis air do shròin, agus air faighinn fàileadh. Mothaich mar a bhios tu a' tarraing anail rud beag nas motha airson fàileadh fhaighinn. Dè na fàilidhean a tha thu a' faighinn? 'S dòcha nach fhaigh thu fàileadh sam bith an-dràsta, agus tha sin ceart gu leòr. An smaoinich thu air fàileadh a tha a' còrdadh riut gu mòr? Biadh 's dòcha, no flùraichean? An urrainn dhut am fàileadh ud fhaireachdainn nad mhac-meanmna? Tarraing anail mhòr agus feuch am faigh thu fàileadh eile, agus an uair sin leig d' anail a-mach.



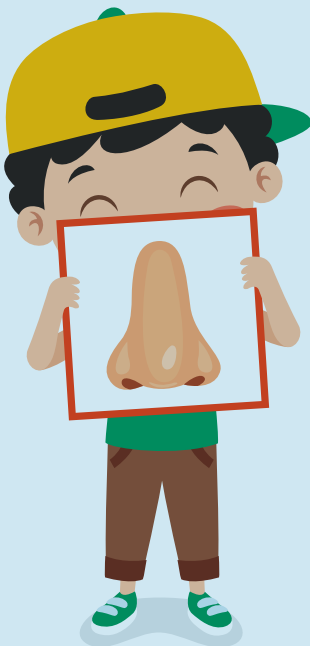
Agus mu dheireadh, smaoinich air do bheul, agus air blasadh. Leig led theanga a dhol timcheall air do bheul. Am faigh thu blas nad bheul an-dràsta? 'S dòcha nach eil thu a' faighinn blas sam bith an-dràsta agus tha sin ceart gu leòr. Nam b' urrainn dhut blas a tha a' còrdadh riut a chumail nad

bheul, dè bhiodh ann? Nuair a

tha thu a' smaoinichadh air

a' bhiadh as fheàrr leat, dè tha

a' tachairt nad bheul? A bheil e a' toirt uisge mud fhiaclan?



Tha na ciad-fàthan agad nan làn-dùisg a-nis agus air an gleusadh. Bidh thu nas mothachaile air na rudan timcheall ort, gam faicinn, gan cluinntinn, gam faireachdainn, agus a' faighinn blas agus fàileadh dhiubh.

Tarraing anail mhòr eile, agus nuair a tha thu ga leigeil a-mach, fosgail do shùilean gu socair.

'S math a rinn thu!