



## Taingéalachd – Ár bodhaigean

### Ro-ràdh

Tha taingéalachd a' ciallachadh ùine a ghabhail airson a bhith taingeil airson nan rudan gu lèir a th' againn agus airson cò th' annainn. Fiù 's nuair a tha cùisean caran doirbh dhuinn, tha e math cuimhneachadh gu bheil mòran rudan ann as urrainn dhuinn a bhith taingeil air a shon, 's dòcha teaghlach agus caraidean, no na tha timcheall oirnn ann an nàdar. An-dràsta bidh sinn a' cur fòcas air faireachdainn taingeil airson nan diofar pàirtean den bhodhaig againn agus nas urrainn dhuinn a dhèanamh leotha.





## Gnìomh

Suidh suas dìreach air sèithear, no air an làr, 's tu socair, dòigheil. Tarraing anail tro do shròin agus nuair a tha thu ga leigeil a-mach tro do bheil, dùin do shùilean gu socair. Tarraing grunn anailean mòra eile agus nuair a tha thu gan leigeil a-mach, leig às draghan sam bith a tha ort agus tuig gur e seo an t-àm agad socrachadh.

Nuair a tha thu a' tarraing anail, mothaich gu bheil an èadhar fionnar nuair a tha i a' tighinn a-steach agus blàth a' dol a-mach. Socraich do shùilean... do bheil... do ghruaidhean... do ghualnean... do ghàirdeanan... do bhroilleach... do stamag... do chasan agus bonn do chasan. Tarraing anail eile, gu mall, agus leig a-mach i, 's tu a' fàs nas socaire agus nas socaire leis gach anail.

Ciamar a tha do bhodhaig a' faireachdainn an-diugh? A bheil i sgìth? A bheil pìosan dhith goirt? A bheil thu luasganach no a bheil thu toilichte suidhe stòlda greiseag. Ge bith ciamar a tha thu a' faireachdainn, tha sin ceart gu leòr.

Tha na bodhaigean againn dìreach iongantach! Ge bith dè an cumadh no am meud, tha do bhodhaig iongantach agus brèagha. Fad an latha bidh ar bodhaigean gar cuideachadh gu far a bheil sinn ag iarraidh a dhol, spòrs a chluich, a bhith còmhla ri ar caraidean; 's urrainn dhaibh ruith, leum agus sreap. Uaireannan tha e a' faireachdainn math ma stadas sinn greiseag agus ma bhios sinn taingeil don bhodhaig againn airson na tha i a' dèanamh dhuinn gach latha.





Smaoinich air do chridhe. An robh fios agad gu bheil e a' cur ogsaidean agus fuil timcheall do bhodhaig gu lèir? 'S dòcha gum fairich thu do chridhe a' bualadh, air neo 's dòcha gum faic thu nad inntinn do chridhe a' bualadh. Tha faireachdainnean gu leòr againn nar cridhe – faodaidh do chridhe a bhith toilichte, brònach, air bhioran, no iomagaineach. Ciamar a tha do chridhe a' faireachdainn an-diugh?

Smaoinich air do chasan. Do chasan a tha gad chuideachadh gu bhith a' ruith 's a' coiseachd, a' leum, a' falbh air baidhsagal, a' dannsa agus gad thoirt gu far a bheil thu ag iarraidh a dhol. Smaoinich air d' òrdagan – 's dòcha gu bheil iad cam, no dìreach, no fada – ach tha gach òrdag ceart na dòigh fhèin.

Tha e cudromach cuimhneachadh nach fheum thu coimhead coltach ri duine sam bith eile. Bhiodh e gu math dòrainneach nam biodh a h-uile duine coltach ri chèile. Tha sinn uile air ar dèanamh gu ceart agus bu chòir dhuinn spèis a thoirt do gach pàirt, air an taobh a-staigh agus air an taobh a-muigh, den bhodhaig iongantach, chumhachdaich againn.

Smaoinich a-nis air do ghàirdeanan agus do làmhan. Do làmhan a bhios a' tilgeil agus a' breith air bàllaichean, agus a' sgrìobhadh, agus do ghàirdeanan anns am bi thu a' fàsgadh dhaoine air a bheil thu measail aig amannan toilichte agus duilich. Bi taingeil airson do ghàirdeanan, airson cho làidir 's cho brèagha 's a tha iad, 's iad gad chuideachadh gach latha.





Smaoinich air d' aodann brèagha. Chan eil aodann eile coltach ri d' aodann-sa. Do shùilean leis am faic thu cumaidhean agus dathan, do chluasan leis an cluinn thu na h-òrain as fheàrr leat agus èin a' ceilearadh, agus do shròn leis am fairich thu fàileadh biadh àlainn, 's tu cho fortanach gu bheil sin agad ri ithe. Agus do bheul leis am faighnich thu ceistean, leis an inns thu jokes, agus leis an ith thu am biadh as fheàrr leat. Dè am biadh as fheàrr leat? An dèan thu dealbh dheth nad inntinn? Agus dè mu dheidhinn d' eanchainn a bhios ag ionnsachadh rudan ùra gach latha?

Tha do bhodhaig gu math iongantach, nach eil? Cuimhnich an-diugh agus a h-uile latha gum bi thu taingeil airson bodhaig iongantach.

Ciamar a tha do bhodhaig a' faireachdainn an-dràsta?

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.

