

Suidseadh—Gus an inntinn is a' bhodhaig a mheadhanachadh is a chothromachadh

Air atharrachadh bho Brain Gym Hook Up agus eacarsaich EFT/TFT gus sruth an lùtha ath-ghluasad

- Dèan suidhe air do shocair agus tarraing anail dhomhainn.
- Cuir d' adhbrann clì thairis air d' adhbrann deis.
- Sìn do ghàirdeanan amach an comhair do chinn agus tionntaidh do làmhan thairis gus am bi na h-òrdagan a' sìneadh ris an làr.



•Cuir do làmh dheis thairis air an làimh chli agus figh do chorragan an lùib a chèile.

•Le corragan fighte an lùib a chèile, bean ri meadhan a' chliathain.

•Dùin do shùilean, tarraing anail dhomhainn agus leig le do bhodhaig gu lèir a bhith air a socair. Leig ort gun urrainn dhut teàrnadh gu domhainn ann am meadhan do bhithe.

(Faodaidh tu meadhan a bheachdachadh fo d' imleig ann am meadhan do bhuilg. Do mhuinntir na Sìne is e an Dantien a

thathar a' toirt air a' mheadhan seo. Do mhuinntir nan Innseachan is e an Hara am meadhan)

- Socraich do theanga am bràighe do bheòil le rinn na teangaidh a' beantainn ri cùl nam fiaclan-uachdair san toiseach.
- Tarraing anail dhomhainn agus leig às gach smuain. Gabh fois ann an suaimhneas is sìth dhomhainn fad grunnan mhionaidean.
- An dèidh grunnan mhionaidean, socraich do làmhan nad uchd. Tarraing anail agus, gu slaodach, fosgail do shùilean.
- Sìn a-mach do làmhan is do ghàirdeanan agus thoir cnag sèimh air do cheann gus d' eanchainn is do lùth a bhrodadh.



Modal: Janine Laskowski Gallinar—El Paso, Texas

Is e eacarsaich luachmhor a th' ann an suidseadh gus do shocrachadh is do mheadhanachadh fhèin ; gus truimead-inntinn is iomagain ìsleachadh ; agus gus an inntinn is an aigne chruinneachadh. Nuair a thathar ag obair le daoine fa leth no buidhnean, bidh an eacarsaich a' cuideachadh gus cuideigin a shocrachadh ro leigheas ; no a' cuideachadh gus clann-sgoile a chruinneachadh an dèidh a bhith mu sgaoil, ro dheuchainn no mus tèid clas a thòiseachadh.