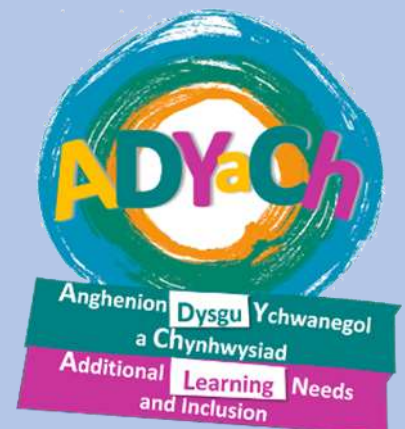




# Llawrlyfr Meddylgarwch

*Strategaethau a gweithgareddau a fydd yn gwella eich Iechyd a'ch  
Lles Meddwl*



# Cyflwyniad

## Beth yw Meddylgarwch?

Ymwybyddiaeth Ofalgar yw'r gallu i fod yn hollol bresennol, ymwybodol o ble yr ydym a'r hyn yr ydym yn ei wneud, a pheidio a bod yn rhy adweithiol na chael ein gorlethu gan yr hyn sy'n digwydd o'n cwmpas. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn rinwedd y mae pob bod dynol eisoes yn ei feddu, ac nid yw'n rhywbeth y mae'n rhaid i chi ei greu, ond yn hytrach mae'n rhaid i chi ddysgu sut i gael gafael arno.

Gall ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar newid ein ffordd o feddwl mewn llawer o ffyrdd ond bydd hefyd yn ein helpu i deimlo'n llai pryderus. Yn syml mae meddylgarwch yn golygu talu mwy o sylw i chi'ch hun (eich meddyliau, emosiynau a sut mae'ch corff yn teimlo), eraill a'r byd o'ch cwmpas.

Mae yna lawer o fanteision o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar gan gynnwys lleihau straen a phryder, gwella perfformiad, cynyddu hapusrwydd a boddhad â bywyd. Gall hefyd eich helpu i ddod o hyd i'r da mewn sefyllfa wael, cynyddu ein sylw at lesiant eraill, cynyddu ymwybyddiaeth trwy arsylwi ein meddwl ein hunain. Hefyd mae ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn caniatáu i ni deimlo yn fwy bodlon ynddom ein hunain a fydd yn gwella ein hunan-barch a hyder, yn ein helpu i gyfyngu ar feirniadu a mynd at ein profiadau gyda charedigrwydd - tuag atom ni ein hunain ond hefyd at eraill o'n cwmpas.

Rhowch gynnig ar y camau syml hyn i ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar fel eich bod chi'n cael syniad o'r hyn y mae'r llyfr gwaith hwn yn ei gynnwys a'r technegau, strategaethau a gweithgareddau y byddwch chi'n disgwyl dod ar eu traws:

1. Atgoffwch eich hunan i gymryd sylw (naill ai'n gyffredinol neu yn ystod ymarfer ymlacio).
2. Ceisiwch osod amser penodol o'r dydd i ymarfer (er enghraifft- yn y gawod, wrth fwyta neu yn ystod ymarfer myfyrdod)
3. Rhowch gynnig ar rywbeth newydd ac ymarferwch bod yn feddylgar wrth i chi ei wneud.
4. Byddwch yn ymwybodol o'ch meddyliau (Mae'n bwysig eich bod yn gwneud hyn er mwyn gallu eu herio!)
5. Enwch yr emosiynau a'r teimladau rydych chi yn dod ar eu traws yn ystod y dydd.



# Meddwl Doeth

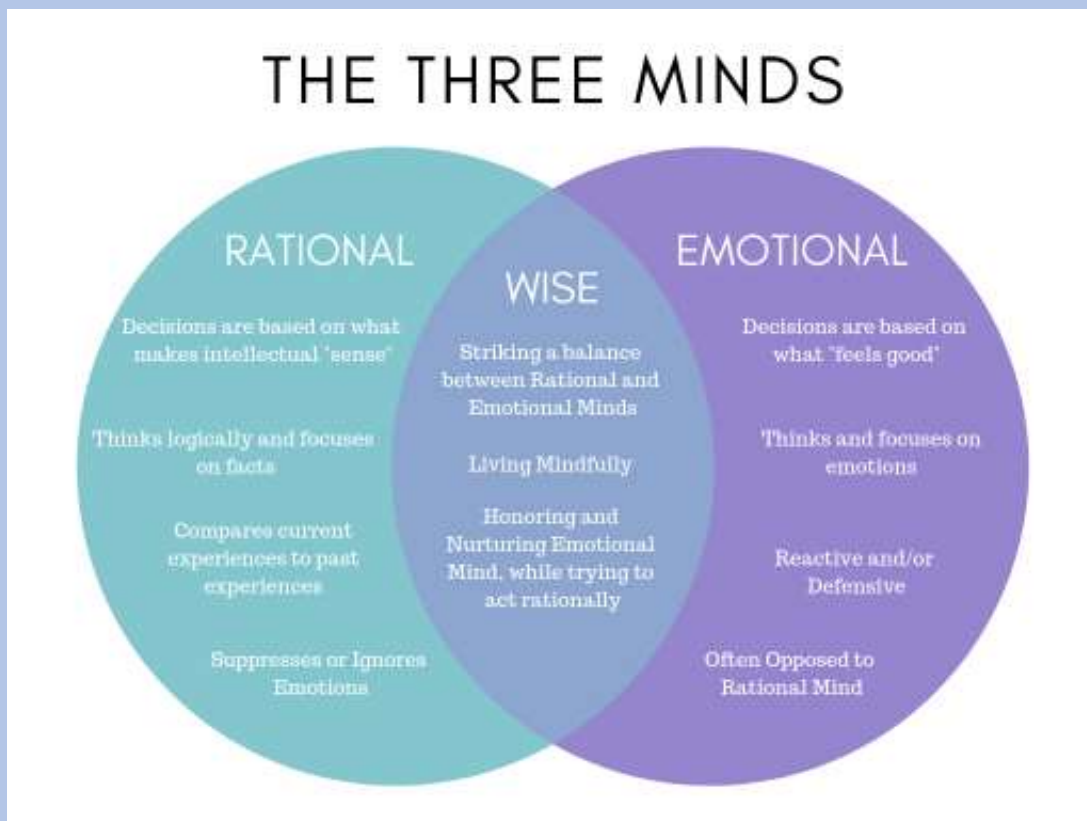
Un ffordd y gallech ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yw bod yn ystyriol o'ch 'meddylfryd'. Mae hyn yn golygu cwrdd â'r meddwl emosiynol a'r meddwl rhesymol. Dyma'r synthesis o ystyried emosiynau a rhesymoledd. Y mwyaf yr ydym yn myfyrio ar yr hyn sydd gan feddwl doeth i'w ddweud, y mwyaf tebygol y byddwn o wneud yr hyn sy'n gweithio, a bod yn barod i oddef unrhyw anawsterau sy'n codi ar hyd y ffordd.

Ydych chi'n defnyddio meddwl emosiynol, rhesymegol neu ddoeth?

**Meddwl Emosiynol:** Dyma pryd mae eich emosiynau yn rheoli. Pan mae pryder yn penderfynu beth rydych chi'n ei wneud er enghraifft!

**Meddwl Rhesymegol:** Dyma pryd rydych chi'n anwybyddu emosiynau ac yn canolbwyntio ar ffeithiau yn unig - mae rhesymeg yn gwneud penderfyniadau.

**Meddwl Doeth:** Dyma pryd rydyn ni'n defnyddio emosiwn a rhesymeg i wneud ein penderfyniadau, i gyflawni pethau a bod yn feddylgar o'n profiad.



Gall bod yn ystyriol o 'feddylfryd' ein helpu i ddarganfod pryd mae ein hemoisiynau yn rheoli a dechrau defnyddio dull meddwl doeth!

Sut i gysylltu â'ch meddwl doeth? Rhowch gynnig ar y dechneg syml hon:

**Gosodwch amser ydd am 3 munud! Cymerwch ychydig o anadliadau dwfn a sylwch ar sut rydych chi'n teimlo wrth i chi anadlu. Yn syml, sylwch eich bod yn anadlu!**

# Anadlu ymwybyddiaeth ofalgar

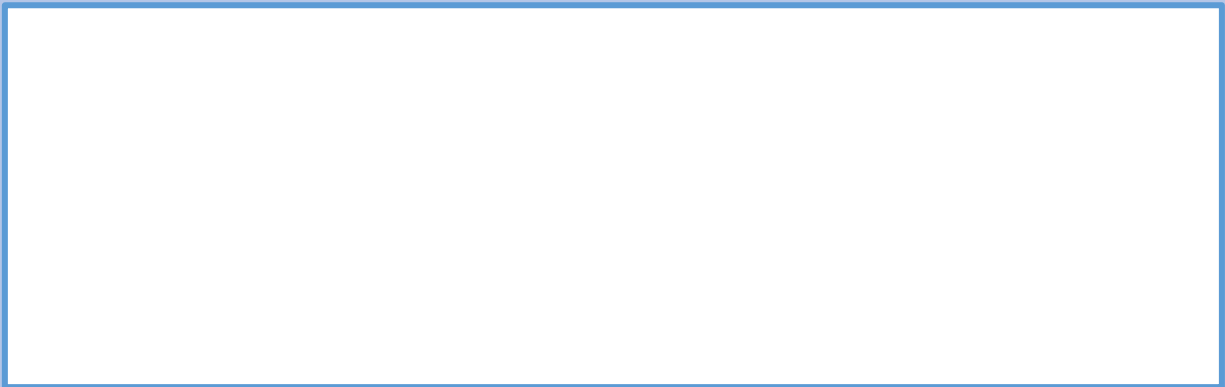
Mae anadlu'n ofalus yn dechreg sylfaenol ond pwerus iawn a ddefnyddir i feddu ar feddylfryd iach a bod mewn cyflwr ymwybyddiaeth ofalgar. Yn syml y syniad yw canolbwyntio'ch sylw ar eich anadlu - ar ei rhythm a'i lif naturiol a'r ffordd y mae'n teimlo ar bob anadl rydych yn cymryd i mewn ac allan.

Er ei fod yn swnio'n rhy syml i helpu, mae ymarferion anadlu yn un o'r ffyrdd gorau o helpu ein pryder. Bydd ennill rheolaeth ar eich anadlu nid yn unig yn helpu eich anadlu calonnog, bydd hefyd yn helpu'r "gloynnod byw" yn eich stumog a'ch nerfau gan fod rhain yn gysylltiedig â mwy o waed ac ocsigen yn rhuthro i rannau eraill o'r corff.

Rhowch gynnig ar rai ymarferion anadlu dan reolaeth. Anadlwch i mewn trwy'r trwyn ac allan trwy'r geg, gan ganolbwyntio ar eich corff. Os yw'n helpu, cyfrifwch anadliadau am 3-4 eiliad cyn anadlu allan. Mae gan *Calm* offeryn defnyddiol ['breathing bubble tool'](#) a all helpu.

***Ymarferwch ychydig o anadlu dan reolaeth nawr a chymerwch eiliad i ysgrifennu sut rydych chi'n teimlo, beth yw'r meddyliau a sut rydych yn teimlo'n gyffredinol ar ôl ei gwblhau:***

- Wrth gwblhau'r ymarfer, ceisiwch sylwi bod eich ysgyfaint yn ehangu, a'r amser rhwng anadlu mewn ac wrth anadlu allan. Teimlwch eich hun yn ymlacio ar bob anadl allan, eich ysgwyddau'n gollwng, eich breichiau a'ch coesau'n dod yn drwm.



# Ymlacio Cyhyrau

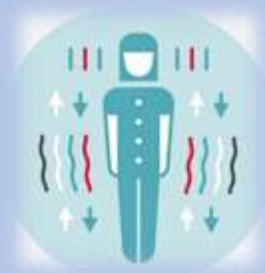
Mae Ymlacio Cyhyrau yn union fel anadlu rheoledig- mae yn helpu i wrthdroi anadlu'n rhy drwm a bydd hyn yn ymlacio cyhyrau, ac yn helpu i gael gwared ar rywffaint o'r tensiwn yn ein cyhyrau. Defnyddir y dechneg hon i'ch helpu i ganolbwyntio arnoch chi i'ch hun, gan ymlacio'ch cyhyrau wrth i chi sganio'ch corff yn feddyliol. Mae hyn yn caniatáu i'ch corff ymlacio'n llawn a gallwch ymgysylltu'n llawn a bod yn bresennol yn y foment.

Gelwir un o'r ymarferion yma yn ymlacio cyhyrau'n raddol. Cymerwch y camau canlynol:

1. Sicrhewch eich bod yn eistedd neu'n gorwedd.
2. Anadlwch i fewn yn ddwfn.
3. Tynhawch unrhyw ran o'r corff (coesau, breichiau, ysgwyddau, stumog ac ati)
4. Anadlwch allan
5. Rhyddhewch y tensiwn.
6. Ailadroddwch gyda rhan wahanol o'r corff.

Gallwch wneud hyn o'ch wyneb yr holl ffordd i lawr i'ch traed

***Ymarferwch hyn gyda'r rhannau o'ch corff lle rydych chi'n teimlo'r tyndra fwyaf a nodwch sut rydych chi'n teimlo wedyn.***



# Myfyrdod

Mae myfyrdod yn cynnwys elfennau o ymlacio cyhyrau cynyddol ac anadlu dan reolaeth felly yn ei wneud yn offeryn defnyddiol arall i helpu i ymlacio'r corff a chaniatáu iddo fod yn yr eiliad bresennol ond hefyd i leihau symptomau pryder corfforol. Mae gan fyfyrdod fuddion eraill hefyd fel gallu gwneud gwell penderfyniadau, iechyd emosiynol gwell a theimlo llai o straen.

Ceisiwch wneud ychydig funudau o fyfyrto i ymarfer;

1. Naill ai eistedd neu orwedd, cadwch eich asgwrn cefn yn syth (os ydych chi'n eistedd rhowch eich traed ar y llawr) ac ymlaciwch eich breichiau. Y peth pwysig yw teimlo'n gyffyrddus.
2. Rheoli'ch anadl fel y gwnewch gydag ymarferion anadlu (cyfrifwch eich anadliadau, a'ch anadl allan os yw'n helpu).
3. Caewch eich llygaid neu cadwch nhw ar agor.
4. Gadewch i'ch meddyliau a'ch emosiynau fynd a dod. Ceisiwch osgoi trwsio neu gael gwared a rhain a dim ond eu profi.

Er mwyn helpu i wneud myfyrdod yn rhan o'ch trefn, meddyliwch bryd y byddwch chi'n ei wneud (Yn y gawod / bath, ar y bws i'r ysgol, ar ôl brwsio'ch dannedd ac ati). Ceisiwch ymarfer mewn man lle na fydd rhywun yn tarfu arnoch chi neu'n tynnu sylw os yn bosibl.

***Awgrym: Os yw hyn yn rhywbeth newydd i chi a'ch bod yn teimlo'n anghyfforddus dechreuwch fyfyrto dim ond 2-3 gwaith yr wythnos yna adeiladwch ar hyn.***

Mae gan Calm a Headspace lawer o fideos myfyrdod defnyddiol sy'n addas i bawb. Gallwch ddod o hyd iddynt ar youtube neu ar eu apps.



# Dyddiadur Diolchgarwch

Mae cael Dyddiadur diolchgarwch yn offeryn effeithiol wrth fod yn fwy ystyriol, gwerthfawrogol a hefyd yn ymwybodol o'r pethau da yn eich bywyd a all weithiau wneud i'r sefyllfaoedd sy'n eich siomi, yn drist, yn ddig ymddangos yn llai pwysig. Hefyd mae cyfieithu eich meddyliau i iaith goncrit (boed ar lafar neu'n ysgrifenedig) gyda manteision dros feddwl y meddyliau yn unig a dim byd arall: Mae'n dyfnhau'r effaith emosiynol.

Dim ond 10 munud o'ch diwrnod y mae ymarfer y sgil yma yn ei gymryd (5 munud yn y bore a 5 munud gyda'r nos). Mae yna nifer o ffyrdd i ymarfer cyfnodau diolchgarwch - mae rhai yn ei wneud bob dydd, mae gan rai cwestiynau diolchgarwch maen nhw'n eu gofyn i'w hunain bob wythnos / mis, ynghyd â'r arfer dyddiol.

***Ceisiwch ateb y math yma o gwestiynau fel arfer dyddiol: Ceisiwch roi 3-5 pwynt i bob cwestiwn.***

*Enghraifft 1: Cwestiynau ymarferol dyddiol*



Heddiw rwyf yn ddiolchgar am...

---

---

---



Buddugoliaethau bach a gefais heddiw...

---

---

---

*Enghraifft 2: Cwestiynau ymarferol dyddiol*



Rwyf yn ddiolchgar am...

---

---

---



Adegau rwyf wedi eu gwerthfawrogi heddiw...

---

---

---

*Enghraifft 1: Cwestiynau diolchgarwch diwedd yr wythnos*

- Rhestrwch bethau sydd gennych bob dydd y gallwch fod yn ddiolchgar amdanynt ond anaml neu byth y byddwch yn llwyddo i'w gwerthfawrogi. (Golwg, rhedeg / cerdded, cerddoriaeth ac ati)

- Rhestrwch y bobl rydych chi'n ddiolchgar amdanynt nhw nid yn unig y bobl sydd gennych chi yn eich bywyd, ond hefyd y bobl nad ydych chi erioed wedi cwrdd â nhw ond sydd wedi llwyddo i ysbrydoli neu ddysgu rhywbeth i chi trwy eu straeon neu eu gweithredoedd. (Awgrym- Athro, ffrind gorau, Enwogion, Actor)

- Rhestrwch adegau yn eich bywyd pan oeddech chi'n teimlo'n falch ohonoch chi i'ch hun. (Awgrym - pan na wnaethoch roi'r gorau i rywbeth, pasio prawf, llwyddo i fod yn wydn)



*Enghraifft 1: Myfyrdod Diolchgarwch 30 Diwrnod*

*Meddylwch am y pethau hyn ar ddiwedd y mis a'u hysgrifennu ar ddarn o bapur neu cadwch ddyddiadur (Rhestrwch o leiaf 3-5 o bethau neu fwy os gallwch chi - mae eich dyddiadur i fod yn rhydd i chi adlewyrchu'ch meddyliau chi yn unig)*

- *Fy hoff eiliadau*

- *Fy Meddyliau*

- *Beth ddysgais i*

- *Nodau a bwriadau*

- *Pethau i'w gwella*

- *Pethau rydych chi'n edrych ymlaen atynt*

- *Dewch o hyd i gadarnhad sy'n cynrychioli'r ffordd orau i ddisgrifio sut oeddech chi yn teimlo am y mis hwnnw*



# Ysgrifennu Myfyriol

Mae ysgrifennu myfyriol yn debyg iawn i gadw dyddiadur diolchgarwch ond mae ysgrifennu myfyriol yn ymwneud yn fwy ag ateb cwestiynau sy'n eich cynorthwyo i feddwl am y pethau cadarnhaol yn eich bywyd sy'n ei gwneud hi'n haws derbyn caledi bywyd. Mae hwn yn fath o newyddiaduraeth diolchgarwch ond mae'n fwy digymell o ran y cwestiynau myfyriol - mae ymarfer hyn yn rhoi llawer o fuddion i ni fel:

- Cynyddu ein hapusrwydd, ein hunan-barch a'n lles cyffredinol
- Meithrin gobaith, optimistiaeth a gwytnwch
- Lleihau cenfigen, straen, pryder, ansicrwydd ac emosiynau diflas arall
- Dwysáu teimladau o gariad, cysylltiad ac empathi ac felly o ganlyniad yn cryfhau ein perthynas

Enghraifft: Isod ceir ychydig o enghreifftiau o gwestiynau myfyriol y gallwch geisio eu hateb ar ddarn o bapur ar wahân gan fod y cwestiynau hyn yn gofyn am ateb hirach a hefyd maent yn fwy seiliedig ar ateb yn llawn yn hytrach na phwyntiau bwled.

***Rhowch gynnig ar ychydig o'r rhain, gallai fod ychydig yn anodd ar y dechrau ond gydag ymarfer mae'n dod yn haws:***

1. Er nad yw fy mywyd yn berffaith nawr, rwy'n ffodus i... ..
2. Beth ydych chi'n ei werthfawrogi fwyaf am eich corff a pham?
3. Beth yw un peth sydd wedi newid er gwell ers yr amser hwn llynedd, a pham ydych chi'n ddiolchgar am hynny?
4. Er ei bod yn hawdd ei gymryd yn ganiataol, rwy'n gwerthfawrogi bod trydan yn fy ngalluogi i...
5. Beth yw eich cryfder mwyaf, a beth ydych chi'n ei werthfawrogi fwyaf amdano? Sut mae'r cryfder hwn wedi dod â llawenydd a chyflawniad i chi?
6. Beth ydych chi'n ei fwynhau a'i werthfawrogi fwyaf yn ystod y nos?
7. Beth yw eich hoff fwyd neu bryd bwyd, a beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf amdano?
8. Pa nodweddion cadarnhaol ydych chi wedi'u datblygu trwy amseroedd caled, a beth ydych chi'n ei werthfawrogi am gael y nodweddion hyn?
9. Rwy'n gwerthfawrogi bod gen i'r gallu a'r cyfle i greu ...
10. Rwy'n gwerthfawrogi cwsg oherwydd...
11. Beth yw rhai pethau rydych chi'n eu gwerthfawrogi na fyddech chi'n eu cael oni bai am eich heriau mwyaf mewn bywyd?

12. Pwy yw'r person mwyaf cadarnhaol neu ysbrydoledig rydych chi'n eu hadnabod, a beth ydych chi'n ei fwynhau a'i werthfawrogi fwyaf am fod o'u cwrpas?
13. Rwy'n gwerthfawrogi fy mod i'n byw mewn rhan o'r byd lle gall unrhyw un...
14. Rwy'n gwerthfawrogi yfory y byddaf yn cyrraedd...
15. Rwy'n gwerthfawrogi bod gen i bobl yn fy mywyd i'm helpu ...

Mae yna lawer o gwestiynau uchod y gallwch chi weithio drwyddynt yn eich amser eich hun a phan rydych chi'n teimlo fel gwneud - ceisiwch ateb un ohonyn nhw yr wythnos i ddechrau a chynyddu pan fyddwch chi'n dymuno. Gallwch ddod o hyd i lawer o'r math yma o gwestiynau ar-lein hefyd.

# Lliwio Meddylgar

Meddylgarwch yw'r arfer o roi sylw yn y foment bresennol - mae lliwio meddylgar yn caniatáu inni wneud hyn wrth i ni dynnu ein sylw i'r foment bresennol trwy liwio (wrth ddefnyddio llyfr lliwio neu ddalen liwio). Mae lliwio meddylgar yn cael yr un budd mewn myfyrdod a therapi celf - mae'n caniatáu i berson gymryd seibiant sydd ei angen a'r cyfle i ymlacio ac ailffocysu. Mae'r buddion yn cynnwys:

- Codi ein Hwyliau
- Lleihau pryder
- Lleihau straen

*Isod mae tair enghraifft o daflenni lliwio ystyriol - mae'n hawdd dod o hyd i'r rhain ar-lein trwy chwilio 'Dalennau / tudalennau Lliwio Meddylgarwch' felly os ydych chi am roi cynnig ar yr offeryn hwn mae'n hygyrch iawn.*

