

36. Gweithgaredd Agwedd: Yno ac yn ôl

Defnyddiwyd y gweithgaredd hwn yn llwyddiannus gydag oedolion oedd yn profi anawsterau yn eu gwaith neu eu bywyd personol. Gweithgaredd cydbwysu ydyw sy'n rhyddhau'r meddwl a gadael i chi wneud synnwyr o gannoedd o feddyliau, syniadau, pryderon ac ofnau. Felly, os ydych yn teimlo'n ddryslyd, os ydych yn ei chael hi'n anodd teimlo'n bositif neu os ydych yn teimlo'n ddiflas, gallai hwn weithio i chi.

Mae'r ymennydd dynol yn gweithio'n fwy effeithiol gyda llif gwaed da, felly mae cerdded yn hanfodol ar gyfer y gweithgaredd hwn. Wedi i chi gerdded, bydd arnoch angen hanner awr i roi trefn ar eich meddyliau a gwneud nodiadau. Fel arall gallwch ddefnyddio recordydd llais ar ffôn symudol i gofnodi eich meddyliau wrth fynd. Er mwyn i'r gweithgaredd hwn weithio, rhaid i chi fod yn ddisgybledig a dilyn y rheolau i'r llythyren!

Trefnwch un awr o'ch amser. Mae'n rhaid i chi fod ar eich pen eich hun heb neb yn tarfu arnoch am yr awr hon. Dewiswch rywle sy'n daith gerdded o ugain munud. Wrth i chi gerdded yno, chewch chi ond meddwl am feddyliau cadarnhaol. Eich pwnc yw: pethau rwy'n eu gwneud yn dda a phethau rwy'n ddiolchgar amdanynt. Bwliwch eich hun i aros ar y ddau bwnc yma. Cofnodwch eich meddyliau mewn llyfr nodiadau. Yna trowch a dychwelyd i'ch man cychwyn. Wrth i chi gerdded yn ôl, gallwch fynd i'r afael â'r problemau y credwch sydd gennych, ond dyma'r rheol – eich pwnc yw: pethau rwy'n gallu eu gwneud i ddatrys fy mhroblemau. Byddwch yn gadarn â chi'ch hun. Dyma'r unig beth y gallwch feddwl amdano. Pan gyrhaeddwch yn ôl, cymerwch ychydig funudau a gwneud nodyn o'ch meddyliau a'ch syniadau.

Un peth cyn cloi: mae poeni yn gofyn am weithredu. Os ydych yn poeni, gwnewch restr weithredu a gweithredwch ar yr hyn rydych wedi eu rhestru. Os na fyddwch yn newid pethau, wnaiff pethau ddim newid. Mae rhai pobl yn ailadrodd y gweithgaredd hwn ddwywaith y mis er mwyn eu helpu i ail-ganolbwyntio. Mae un person rydym yn ei adnabod yn cerdded i fyny bryn ac yn ôl – mae'n dweud fod cerdded i lawr yn ei helpu i ymlacio ar ôl yr ymdrech galed o gyrraedd y copa, ac mae bob amser yn meddwl am weithredoedd ar gyfer datrys problemau ar y ffordd i lawr.

'Cerdded yno' (pethau rwy'n gallu eu gwneud yn dda; pethau rwy'n ddiolchgar amdanynt)	'Cerdded yn ôl' (pethau rwy'n gallu eu gwneud i ddatrys fy mhroblemau)
<p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p>	<p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p> <p>.....</p> <p>.</p>

Syniadau i gloi

Mae hwn yn weithgaredd boddhaol iawn os byddwch yn ei orffen gyda gweithred – rhywbeth rydych wedi ei restru yn y golofn ar y dde – y byddwch yn ei wneud cyn gynted ag y byddwch chi'n cyrraedd. Ailadroddwch y gweithgaredd hyd yn oed os yw'ch rhestrau'n aros yr un fath. Mae cofnodi'r pethau cadarnhaol ar y chwith, a'r cynlluniau ar y dde, yn ysbrydoli!