

7. Gweithgaredd Gweledigaeth: Cyferbynnu Meddyliol

Dyma ymarfer meddwl cadarnhaol sy'n eich helpu i ddiffinio'ch gweledigaeth. Yn ei llyfr, *Rethinking Positive Thinking* (2014), mae Gabrielle Oettingen yn dadlau fod gormod o ddelweddu cadarnhaol yn gallu tynnu'r awydd i lwyddo oddi wrth berson – maen nhw'n ddigon hapus yn breuddwydio am rywbeth ond dydyn nhw byth yn ei wneud. Fel arfer, bydd gan unrhyw nodau a osodwch rwystrau sy'n eich atal rhag eu cyrraedd (pe byddent yn hawdd fe fyddai pawb yn gallu eu cyflawni!). Byddai'n braf meddwl mai ffactorau allanol yw'r rhwystrau hyn: y farchnad swyddi, eich rhieni yn gwahanu, cyfeillgarwch yn dod i ben ac ati. Mae'r pethau hyn yn digwydd wrth gwrs, ond bydd y rhan fwyaf o'r rhwystrau y byddwch yn eu hwynebu un deillio ohonoch chi eich hun. Defnyddir yr ymadrodd 'hunan danseilio' (*self sabotage*) yn aml i ddisgrifio sut yr ydym, yn y pen draw, yn dod yn rhwystr i'n nodau ein hunain oherwydd y ffyrdd yr ydym yn meddwl neu'n ymddwyn. Mae cyferbynnu meddyliol yn eich galluogi i feddwl am y rhwystrau hyn a datblygu cynllun 'os...yna' i'ch helpu chi eu goresgyn. Mae'r broses hefyd yn gwneud i chi feddwl am ymarferoldeb eich nodau. Os na allwch lunio cynllun 'os...yna', yna efallai na fydd eich nod yn bosibl o gwbl! Defnyddiwch y grid ar y dudalen nesaf i gofnodi eich meddyliau a'ch syniadau:

1. DYMUNIAD

Treuliwch funud neu ddau yn meddwl yn fanwl am rywbeth yr ydych eisiau ei gyflawni. (Er enghraifft, y radd rydych am ei chyflawni mewn pwnc penodol.)

2. DEILLIANT

Dychmygwch y peth gorau rydych yn ei gysylltu â chyflawni deilliant hwn. (Gall y 'peth gorau' hwn fod yn unrhyw beth sy'n berthnasol i'r deilliant. Gallai olygu cael lle yn eidd prifysgol ddelfrydol!)

3. RHWYSTR

Gofynnwch i'ch hunan pa rwystrau mewnol sydd fwyaf tebygol o'ch atal. (Y gwendid bach hwnnw'r tu mewn i chi sy'n eich dal yn ôl rhag cael graddau uwch neu berfformiad gwell mewn arholiadau.)

4. CYNLLUN

Lluniwch gynllun 'os ... yn' ar gyfer yr hyn fyddwch chi ei wneud pan ddaw'r rhwystr hwnnw i'r amlwg. ('Os dwi'n fy hun yn edrych ar Twitter, Facebook neu Netflix, yn byddaf yn codi'n syth a diffinir Wi-Fi.')

1. Dymuniad

.....

.

.....

.

.....

.

.....

2. Deilliant

.....

.

.....

.

.....

.

.....

3. Rhwysr

.....

.

.....

.

.....

.

.....

4. Cynllun

.....

.

.....

.

.....

.

.....

Syniadau i gloi

Mae creu gweledigaeth fel hyn yn caniatáu i chi gofnodi a chydhabod yr elfennau yn eich personoliaeth sy'n debygol o'ch rhwystro rhag cyrraedd eich nodau.

Beth ydych yn ei ystyried fel un o'ch gwendidau mwyaf arwyddocaol?

.....

.....

Sut allech ei oresgyn?

.....

.....