

## 15. Gweithgaredd Ymdrech: Dweud Stori Fewnol

Yn *Better Than Before: Mastering the Habits of Our Everyday Lives* (2015), mae Gretchen Rubin, sy'n gyfreithiwr ac ysgrifennwr, yn dweud bod yr iaith a ddefnyddiwn i ddisgrifio ein hunain – ein 'stori fewnol' – yn dylanwadu'n anferthol ar faint o ymdrech a rown i brosiect.

Mae Rubin yn dadlau ein bod yn 'tueddu i gredu'r hyn rydym yn clywed ein hunain yn ei ddweud, a bod y ffordd rydym yn disgrifio ein hunain yn dylanwadu ar sut rydym yn gweld hunaniaeth.' (2015, t. 225). Efallai bod hyn yn eich disgrifio chi – efallai eich bod wedi bod yn dweud y straeon hyn wrth eich hun ers blynnyddoedd. Mae dweud stori fewnol yn ein helpu i gyflawni ein gobeithion a'n hofnau ein hunain. Defnyddiwch y gofod hwn i feddwl am y straeon rydych wedi eu dweud wrth eich hun. (A ydych wedi dweud 'Dydw i ddim yn fyfyrwr da' neu 'Dwi'n dwp' neu 'Mae eraill yn glyfrach na fi' neu 'Fy mhroblem i yw fy mod i'n ddiog' ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Am wythnos, eich her yw newid eich stori fewnol. Gallai hyn, yn ei dro, newid eich patrymau ymddygiad, eich arferion ac, yn y pen draw, yr ymdrech a rowch i'ch gwaith. Lle da i gychwyn fyddai dewis un o'r straeon canlynol i'w dweud amdanoch eich hun:

- > Pan ddechreuais Safon Uwch, Datblygais yn weithiwr caled yn sydyn. Dwi'n brwydro.
- > Rwy'n rhoi 100% i bopeth rwy'n ei wneud. Dydw i byth yn ildio.
- > Pan rwy'n dweud y gwnaf rywbeth. Rwy'n ei wneud.
- > Rwy'n cyflawni. Bob amser
- > Dydw i ddim yn gwastraffu amser. Rwy'n gorffen gwneud pethau.
- > Rwy'n ymroddedig ac yn gryf dan bwysau. Gall pobl ddibynnu arnaf.
- > Pan fydd gennyf dasg heriol, rwy'n dal ati nes fy mod i wedi gorffen.
- > Dydw i ddim yn ddiog nac yn chwit-chwat. Dydw i ddim yn ildio.

Mae ymchwil a wnaethpwyd gan Ethan Kross, athro seicoleg ym Mhrifysgol Michigan, yn dangos bod siarad â'ch hun fel hyn yn gweithio'n well byth yn yr ail neu'r trydydd person (defnyddio'r rhagenw 'ti' neu eich enw cyntaf yn hytrach na 'fi') felly efallai y byddwch am arbrofi gyda'ch iaith (Kross et al., 2014). Pan fyddwch wedi dewis eich stori newydd, bydd arnoch angen dod o hyd i ddull o'i rhoi mewn geiriau. Defnyddir y gair 'mantra' yn aml i ddisgrifio dywediad neu ymadrodd sydd â grym seicolegol. Dyma rydych yn ei greu yma. Dewch o hyd i amser yn ystod y dydd pan allwch ailadrodd eich mantra – ar y bws, yn y gawod, wrth gerdded adref neu wrth groesi'r campws rhwng gwersi. Rhowch gynnig arni am wythnos.

Cofnodwch eich mantra yma:

Pryd allwch chi ailadrodd y mantra hwn i'ch hun? Meddyliwch am deithiau bws, cyfnodau aros ac astudio tawel:

### **Syniadau i gloi**

Mantra syml a chofiadwy sydd orau. Ceisiwch greu ymadrodd – neu hyd yn oed restr o eiriau – sy'n crynhoi'r math o berson rydych eisau bod.