

4. Gweithgaredd Gweledigaeth: Gwirio Eich Dangosfwrdd

Dychmygwch rywun rydych yn ei barchu a'i edmygu. Cymerwch eich amser, weithiau nid yr hyn feddylwch gyntaf sydd orau. I ddechrau efallai, rhestrwch bump i ddeg person y mae gennych feddwl mawr ohonynt a gweld beth sydd ganddynt yn gyffredin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pa rai o'u rhinweddau nhw ydych chi'n eu hedmygu? Mae'r nodweddion rydych yn eu hedmygu mewn eraill yn gallu dweud llawer am y math o berson yr hoffech fod:

.....

.....

.....

.....

.....

Nawr, ysgrifennwch rinweddau'r person hwn ar gyfer pob rhan o fywyd: gyrfa, cyllid, teulu, perthnasoedd personol, addysg, nodweddion, gweithgareddau, dinasyddiaeth gymunedol ac unrhyw rai eraill y gallwch feddwl amdanynt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nesaf, ysgrifennwch baragraff am y math o berson yr hoffech *chi* fod ym mhob rhan o'ch bywyd. Peidiwch â rhoi terfynau ar eich meddyliau. Peidiwch â gadael i'ch ofnau, diffyg arian neu ddiffyg amser eich cyfyngu – mynegwch weledigaeth eglur o'ch 'hunan' delfrydol.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y Dangosfwrdd

Mae miliynau o bobl yn gyrru i'r gwaith bob dydd. Dangosfwrdd eu car yw'r peth cyntaf maen nhw'n ei weld ar y ffordd i'r gwaith a'r peth olaf maen nhw'n ei weld wrth gyrraedd adref. Rydym yn defnyddio'r gair 'dangosfwrdd' i olygu'r peth cyntaf rydych yn ei weld yn y bore neu'r peth olaf a welwch gyda'r nos. Gallai fod y wal uwchben eich desg neu ger eich lamp wrth y gwely. Gallai fod y papur wal ar eich ffôn neu glawr mewnol eich ffeiliau.

Rydym oll yn byw gyda dangosfwrdd meddyliol o bobl a syniadau. Mae ein hymchwil yn dangos - o edrych ar eu dangosfwrdd - fod gan bobl sydd â dim ond atgof byr o fodel rôl cadarnhaol lefelau cymhelliant llawer uwch.

Rydym hefyd wedi gweithio gyda myfyrwyr sydd wedi addasu eu dangosfwrdd:

- » Rhoddodd un myfyriwr ffotograff o'r brifysgol yr oedd yn dymuno mynd iddi ar glawr mewnol ei ffeil. Felly, roedd yn ei weld bob tro'r oedd yn agor ei ffeil i weithio.
- » Gosododd fyfyrwr arall ddyfyniadau a negeseuon sy'n ysbrydoli dros waliau ei ystafell ymolchi.
- » Yr hyn wnaeth myfyriwr arall oedd rhestru pob person a fyddai'n falch a chyffrous pe byddai hi'n gwneud yn dda, a sylly ar yr enwau cyn pob sesiwn adolygu.

Pa fath o ddelweddau a dyfyniadau fyddwch chi'n eu cynnwys ar eich dangosfwrdd?

Syniadau i gloi

Am wybodaeth bellach ar hyn, edrychwch ar ganllaw gwych Dan Coyle, *The Little Book of Talent* (2012), sy'n annog pobl i astudio'r person y dymunwch fod. Fel mae'n cyngori yn ei flog, 'Dwynwch gan bobl eraill. Hyd yn oed os ydych wedi dewis talent hynod anadnabyddus i'w datblygu, mae miloedd o bobl eraill allan yna sy'n gwneud yr un peth yn union â chi ar hyn o bryd' (Coyle, 2014).