

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL**Beth Mae Fy Meddwl Yn Ei Feddwl Amdanaf I**

Mae gan Bywyd ACTif llawer i'w ddweud am y ffordd y mae eich Meddwl yn gweithio – gan gynnwys sut mae'n aml yn cael pethau'n anghywir, pa mor aml y mae'n beirniadu pobl (gan eich cynnwys chi), a sut gall eich cymell chi i wneud pethau a allai achosi llawer o ofid i chi. Pan fydd eich Meddwl yn rhoi amser caled i chi, efallai y byddwch chi'n meddwl tybed pam mae'n bod mor anghyfeillgar, a pham nad yw ar eich ochr chi. Gallwch fod yn sicr nad chi yw'r unig un – mae Meddyliau yn tueddu i fod felly!

Meddyliwch am rai o'r beirniadaethau a'r syniadau negyddol sy'n dod i'ch Meddwl – yn enwedig pan fydd yn rhoi amser caled i chi. Pan fyddwch chi'n sylweddoli bod eich Meddwl yn aml yn dyfeisio pethau, a bod pethau negyddol yn dod i Feddyliau'r rhan fwyaf o bobl, gall hyn helpu i chi gydnabod mai sothach yw'r rhan fwyaf ohono. Mae gwneud hyn yn tawelu'ch meddwl – cōdwch eich ysgwyddau ac anwybyddu'r feirniadaeth. Mae'n ddefnyddiol cydnabod hoff themâu negyddol eich Meddwl, felly meddyliwch am feddyliau cas, beirniadol sy'n dod i'ch pen yn rheolaidd (yn enwedig pan fydd eich Meddwl yn bod yn sbeitlyd atoch chi), a'u hysgrifennu yn y gofod isod.

Gan fod eich Meddwl, mae'n siŵr, yn dweud llawer o bethau negyddol a beirniadol amdanoch chi, mae'n dda cydbwysu hyn trwy atgoffa'ch hun am y pethau sy'n gadarnhaol amdanoch chi. Peidiwch â gadael i'ch Meddwl eich rhwystro rhag gwneud hyn! Felly, yn y gofod isod, ysgrifennwch bethau da amdanoch chi'ch hun. Mae'n bryd i chi fod yn gyfeillgar â chi'ch hun (rydych chi'n ei haeddu – mae pawb!).

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Y Meddyliau a'r Teimpladau Sydd Wir yn Fy Mhoeni

Meddyliwch am y meddyliau a'r teimpladau sydd wir yn eich poeni ac yn difetha'ch bywyd y dyddiau hyn. Ceisiwch nodi'r rhain fel pethau sydd 'y tu mewn i chi' – fel gofidiau, teimpladau emosiynol, cymelliadau, a symptomau corfforol gofid – yn hytrach na phethau allanol fel agweddau anodd ar berthynas agos neu broblemau â'ch iechyd corfforol.

Pan fyddwch chi wedi meddwl am y prif bethau sy'n achosi gofid i chi, ysgrifennwch nhw yn y gofod isod. Wedyn, meddyliwch am ba mor hir y mae pob un o'r pethau hyn wedi bod yn achosi llawer o ofid i chi. Ai ers wythnosau yn unig? Os felly, sawl wythnos? Neu efallai fod y broblem hon wedi bod yn peri trafferth i chi ers rhai misoedd. Os felly, sawl mis? Neu efallai fod y broblem hon wedi bod yn peri trafferth i chi ers blynnyddoedd. Os felly, meddyliwch sawl blwyddyn.

Yn unol â'r taflenni Gweithgaredd Ychwanegol, argymhellir y dylech chi gadw'ch atebion yn breifat. Trwy sicrhau preifatrwydd, gallwch chi fod yn gwbl onest yn nodi'r meddyliau, y cymelliadau a'r teimpladau sy'n eich poeni ar hyn o bryd (ac sydd efallai wedi achosi straen i chi ers tro).

Y prif feddyliau a theimpladau sy'n difetha fy mywyd ar hyn o bryd

Pa mor hir y mae hyn wedi bod yn broblem

1

2

3

4

5

Gallwch chi feddwl am y rhestr hon fel rhestr sy'n nodi materion y gallai cwrs Bywyd ACTif eich helpu â nhw. Rydym ni'n gobeithio, wrth i'r cwrs fynd rhagddo, y byddwch chi'n gallu gweld yn glir sut mae deunydd y cwrs yn berthnasol i'ch amgylchiadau eich hun, a'ch problemau eich hun.

Wrth i chi edrych yn ôl trwy'r rhestr, efallai yr hoffech chi feddwl am y cwestiynau canlynol:

Pa un o'r meddyliau neu'r teimpladau hyn sydd wedi cael yr effeithiau negyddol cryfaf o ran difetha'ch bywyd?

A allwch chi nodi mater penodol o'r rhestr fel y mater 'canolog'?

A ydych chi wedi defnyddio unrhyw strategaethau i geisio goresgyn y problemau hyn yn y gorffennol?

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL**Cyflwyno Gweithgareddau Gofalgar**

Mae ACT yn therapi sy'n seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar, a bydd Ymwybyddiaeth Ofalgar yn cael ei thrafod yn fanwl yn ACT 3. Fodd bynnag, hoffem i chi ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar trwy gydol y cwrs, ac felly, byddwn yn awgrymu Gweithgareddau Gofalgar i chi eu gwneud pob wythnos. Yr wythnos hon, hoffem i chi ddechrau eich ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar trwy wneud Gweithgaredd Ymwybyddiaeth Ofalgar syml – Anadlu Gofalgar.

Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn syml yn cynnwys sylwi ar yr hyn sy'n digwydd – dim ond sylwi ar yr hyn sy'n digwydd y funud yma heb farnu na cheisio newid unrhyw beth.

GWEITHGAREDD GOFALGAR: Anadlu Gofalgar

O leiaf ddwy neu dair gwaith y diwrnod, cymerwch seibiant bach Ymwybyddiaeth Ofalgar, a chanolbwyntio ar eich anadlu wrth i chi gymryd chwech i wyth anadl. Peidiwch â cheisio rheoli na newid eich anadlu mewn unrhyw ffordd. Peidiwch â dadansoddi'r hyn rydych chi'n ei wneud na barnu unrhyw beth - mae'r gweithgaredd hwn yn ymwneud â sylwi yn unig. Canolbwyntiwch yn uniongyrchol ar eich anadlu, a sylwi ar yr holl ymdeimladau wrth i chi anadlu. Sylwch ar symudiadau eich brest wrth i chi anadlu i mewn ac allan... a sylwch ar yr ymdeimladau wrth i'r aer basio i mewn ac allan o'ch corff. Anadlwch yn naturiol a chanolbwyntiwch ar eich anadlu am chwech i wyth anadl - tua hanner munud.

Bywyd ACTif – Nodiadau

Defnyddiwch y gofod isod i ysgrifennu unrhyw feddyliau a theimladau rydych chi'n eu cael am eich problemau eich hun ac am rywbeth rydych chi wedi'i ddysgu o gwrs Bywyd ACTif. Bydd myfyrio ar bethau yn y modd hwn yn helpu i chi gael y gorau o'r cwrs.

Gan fod rhai o'r nodiadau rydych chi'n eu gwneud ar y dalenni hyn yn gallu bod yn sensitif iawn, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu cadw mewn lle diogel a phreifat.