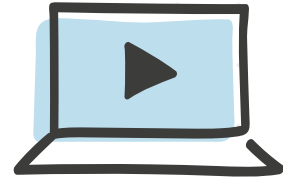


BYWYD ACTIF



Cwrs seicoleg yw Bywyd ACTif a fydd yn helpu i chi ddeall eich hun yn well, a deall eich Meddwl. Mae'r cwrs yn seiliedig ar ymagwedd gymharol newydd at therapi - 'Therapi Derbyn ac Ymrwymo' (ACT - Acceptance and Commitment Therapy).

Mae ACT yn helpu pobl i oresgyn eu dioddef gan ddefnyddio 'Ymwybyddiaeth Ofalgar' a thrwy eu helpu i ddeall sut i fyw yn unol â'u gwerthoedd pwysig eu hunain.

Mae'r cwrs amdanoch chi'n cael bywyd gwell.

Mae'r Cwrs mewn 4 sesiwn wedi'u fflmio:



ACT 1

Nid Chi yw Eich Meddwl

Dysgwch am sut mae eich Meddwl yn gweithio - a sut y mae'n aml yn gweithio yn eich erbyn. Ond drwy gymryd mwy o reolaeth, gallwch atal eich Meddwl rhag difetha pethau i chi.

ACT 3

Bod yn Ofalgar

Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn ein galluogi i ganolbwyntio mwy ar y presennol - ac mae manteision hyn yn bwerus iawn. Dysgwch sut i ymarfer y grefft o 'sylwi yn unig'.

ACT 2

Wynebu Bywyd

Rydym yn aml yn gwneud ymdrech fawr i osgoi neu newid pethau na ellir eu newid, a gall hyn wneud pethau'n waeth i ni. Mae'n aml yn well Derbyn.

ACT 4

Byw yn Ddoeth, Byw yn Dda

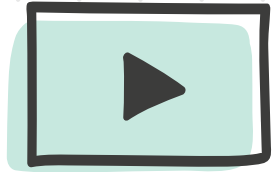
Beth sy'n bwysig i chi? Beth ydych chi wir yn poeni amdano? Darganfyddwch sut y gall gweithredu yn unol â'ch gwerthoedd fod y ffordd orau i chi gael bywyd gwell.

ACT 1

Nid Chi Yw Eich Meddwl

Mae rhai o'n gweithredoedd dan ein rheolaeth (ymwybodol, fwriadol) ein hunain, ond caiff llawer o'n gweithredoedd eu rheoli'n uniongyrchol gan ein Meddwl.

Weithiau, dywedir bod gweithredoedd fel anadlu a cherdded "ar awtobeilot". Mae'n ddefnyddiol os caiff gweithredoedd arferol eu gwneud fel mater o drefn fel nad oes rhaid i ni feddwl amdany'n nhw. Ond, yn aml, mae'n well i ni feddwl yn ofalus am beth i'w wneud – a gwneud pethau 'yn ystyriol' neu 'yn feddylgar'. Er enghraifft, mae'n well i ni siopa yn Ofalgar (neu'n 'ddoeth') yn hytrach nag yn fyrbwyll. Yn aml, mae'n syniad gwael gadael i'n Meddwl benderfynu beth fyddwn ni'n ei wneud, a gall hyn arwain at lawer o ddioddef diangen.



Bydd Bywyd ACTif yn eich helpu i fod yn fwy ystyriol am yr hyn rydych chi'n ei wneud – ac i ddioddef llai.

Sut mae'r Meddwl yn gweithio

- 1 Mae eich Meddwl yn gwneud ei beth ei hun** – does gennych chi ddim rheolaeth dros lawer o bethau y mae'n eu gwneud
- 2 Gallwch chi ddim dweud wrth eich Meddwl i roi'r gorau i wneud rhywbeth,** but ond gallwch chi ddweud wrtho i wneud rhywbeth
- 3 Mae eich Meddwl yn barnu yn gyson,** yn cymharu ac yn chwilio am ystyr a phatrymau yn barhaus
- 4 Mae eich Meddwl bob amser yn ceisio darganfod 'beth sy'n digwydd',** ac yn aml yn neidio i gasgliadau
- 5 Mae eich Meddwl yn crwydro,** gall deithio drwy amser a gofod
- 6 Mae eich Meddwl yn glyfar iawn,** ond mae'n aml yn cael pethau'n anghywir
- 7 Mae eich Meddwl bob amser yn chwilio am fgythyiadau** ac, i osgoi perygl, mae'n ofalus iawn
- 8 Mae eich Meddwl yn aml yn hynod feirniadol** ac mae'n debygol o fod yn feirniadol iawn ohonoch chi
- 9 Mae eich Meddwl bob amser yn ceisio cynnal rheolaeth** a bydd yn gwrthsefyll chi yn cymryd rheolaeth

Mae'r Meddwl yn crwydro, a bydd yn aml yn dilyn ffrwd o feddwl od neu ofidus

Trwy bŵer iaith a'r gallu i greu delweddau manwl, gall y Meddwl wneud i ddigwyddiadau blaenorol 'ddigwydd eto' – gan sbarduno ymatebion emosiynol pwerus, gan gynnwys dioddef mynych 'diddiwedd'.

Pan fydd eich Meddwl yn crwydro, bydd yn aml yn mynd â'ch sylw oddi wrth yr hyn sy'n digwydd ar y pryd – a gall fynd â chi i leoedd a phroblemau sy'n achosi i chi boeni a gofдио.

Beth allwch chi ei wneud am hyn?

Gallwch chi ddim diffodd eich Meddwl – a does dim llawer y gallwch chi ei wneud i'w ddargyfeirio. Y peth gorau i'w wneud yn syml yw 'gadael i bethau fod' (tra'n sylwi ar beth sy'n digwydd yn eich Meddwl).

Mae'n bwysig iawn eich bod yn cydnabod nad oes rhaid i chi gredu popeth mae eich Meddwl yn ei ddweud wrthyhch, na chyd-fynd â'i syniadau.

Mae'r Meddwl yn cymharu pethau yn barhaus

ac mae'n aml yn gwneud cymariaethau negyddol sy'n gallu ein tynnu i lawr. Felly, hyd yn oed pan fydd pethau'n iawn, gallai eich Meddwl awgrymu...

Bydd hyn ddim yn para

Gallai fod yn llawer gwell

Roedd yn well o'r blaen

Ein Meddwl beirniadol

Mae ein Meddwl yn feirniadol iawn – ac yn aml, mae'n arbennig o feirniadol (a hyd yn oed yn sarhaus) tuag atom ni. Gallwn ni ddim atal hyn rhag digwydd, ond gallwn ni ddysgu byw ag ef fel nad ydym yn cael ein brifo mwyach pan fydd ein Meddwl yn rhoi amser caled i ni!

Byddem ni mewn sefyllfa well pe baem ni'n fwy ystyriol ac yn cymryd mwy o reolaeth dros ein gweithredoedd, fel eu bod ... yn llai 'awtomatig', yn llai 'ar awtobeilot', yn llai Difeddwl ac... yn fwy Gofalgar - mae hyn yn bosibl!

Mae'r Meddwl yn aml yn gwneud camgymeriadau

Gall ddweud wrthym ni fod sefyllfa yn beryglus iawn pan nad yw'n beryglus – neu y dylem ni wirio rhywbeth pan nad oes angen i ni wneud hynny, mewn gwirionedd. Felly, gallai ein Meddwl ein poeni ni yn ddiangen a'n dal yn ôl rhag gwneud pethau a allai wneud ein bywyd yn fwy diddorol a braf.



Mae ein Meddwl bob amser yn chwilio am berygl

Esblygodd ein Meddwl i'n cadw ni'n ddiogel, ac mae hyn yn golygu ei fod bob amser yn cadw golwg am unrhyw fygythiad posibl. Ond mae Meddyliau yn tueddu i fod yn or-sensitif – gallen nhw ddychryn yn rhy hawdd, a gallen nhw wneud i ni boeni a chodi ofn arnom ni pan nad oes perygl go iawn. A chan ei fod yn sensitif iawn i unrhyw fygythiad posibl – nawr neu yn y dyfodol – mae'r Meddwl yn tueddu i fod yn ofalus iawn (gwell diogel nac edifar) ac yn aml, mae'n ceisio ein dal yn ôl rhag gwneud unrhyw beth gwahanol neu fentrus.



Y peth allweddol yw beth rydym ni'n ei wneud

Pan fyddwn ni'n gwybod bod ein Meddwl wedi cael pethau'n anghywir, y peth synhwyrol i'w wneud yw anwybyddu rhybuddion gwirion ein Meddwl a gwneud y peth doeth. Ond efallai na fydd hyn yn hawdd ac efallai y bydd angen bod yn ddewr iawn.

Mae'r meddwl yn hoffi bod mewn rheolaeth, ond nid oes gan eich Meddwl y pŵer i reoli'r hyn rydych chi'n ei wneud.



TEIMLO'R OFN... A'I WNEUD BETH BYNNAG

Nid chi yw eich Meddwl

Mae eich Meddwl yn teithio yma ac acw, ac yn ôl ac ymlaen mewn amser. Ond rydych chi, yr arsyllwr, bob amser yma ac yn y presennol – mae'n nawr i chi bob amser