

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Beth Rydych Chi'n Gallu a Ddim yn Gallu ei Reoli

Y Cais am Dawelwch Meddwl

Hoffwn i gael y cryfder i newid y pethau y gallaf eu newid;

y dewrder i dderbyn y pethau na allaf eu newid;

a'r doethineb i wybod y gwahaniaeth

Un ffordd o ddod i wybod beth rydych chi'n gallu neu ddim yn gallu ei newid (neu'i reoli) yw meddwl am yr hyn y gallech chi ei wneud pe baech chi'n cael cynnig llawer o arian i wneud hynny. Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i chi restru pedwar o bethau nad ydych chi'n eu gwneud fel arfer ond y GALLECH chi eu gwneud pe baech chi'n cael eich talu ddigon, a phedwar o bethau NA ALLECH chi byth eu gwneud (hyd yn oed am filiwn o bunnoedd!)

Pethau y GALLWN i eu gwneud

Pe bai'n rhaid i mi/pe bai'n werth i mi eu gwneud.

Enghraifft: Gallech chi weiddi yn y stryd

1

2

3

4

Pethau NA ALLWN i eu gwneud

Waeth pa mor galed byddech chi'n ceisio eu gwneud.

Enghraifft: Gallech chi ddim neidio 7 troedfedd yn yr awyr!

1

2

3

4

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Costau Ychwanegol Meddyliau a Theimladau Annymunol

Yn un o'r Gweithgareddau Ychwanegol a awgrymwyd mewn cysylltiad ag ACT 1, gofynnwyd i chi nodi'r meddyliau a'r teimladau sy'n peri trafferth a gofid i chi ar hyn o bryd. Gallai'r rhain fod yn feddyliau a theimladau rydych chi'n gobeithio y bydd y cwrs Bywyd ACTif yn helpu i chi ddelio â nhw. Rydym ni nawr yn awgrymu y dylech chi adeiladu ar y gweithgaredd blaenorol hwn trwy feddwl am sut mae'r problemau y gwnaethoch chi eu nodi yn cael effaith ar eich ffordd o fyw. A ydyn nhw'n eich dal yn ôl rhag gwneud y pethau mae angen i chi eu gwneud ac eisiau eu gwneud? Felly, mae iselder, gorbryder, poen corfforol a phroblemau eraill yn aml yn achosi "costau ychwanegol" difrifol trwy gyfyngu ar eich ffordd o fyw a difetha eich mwynhad o fywyd.

Er enghraifft, gallai gorbryder fod yn lleihau eich hyder ac yn eich dal yn ôl rhag gwneud pethau y byddech chi'n eu mwynhau, neu gallai iselder fynd â'ch holl egni, a gallai fod wedi achosi i chi gollu diddordeb mewn pethau. Gallai hunanymwybyddiaeth eithafol fod yn eich dal yn ôl rhag ymuno â digwyddiadau cymdeithasol a fyddai'n codi'ch ysbryd.

Bydd y gweithgaredd hwn yn helpu i chi werthfawrogi sut mae eich meddyliau a'ch teimladau negyddol yn effeithio ar eich ffordd o fyw. Fel 'arbrawf meddwl', dychmygwch ddeffro bore fory a darganfod bod eich holl feddyliau a theimladau negyddol (y rheiny a restrwyd yn y gweithgaredd yr wythnos ddiwethaf) wedi diflannu'n sydyn ac 'yn wyrthiol'. Pe bai hyn yn digwydd, sut byddai'n galluogi i chi newid eich ffordd o fyw? Pa bethau ychwanegol fydddech chi'n gallu eu gwneud?

Rhestrwch rai o'r pethau ychwanegol y byddech chi'n gallu eu gwneud pe bai 'gwrth' yn digwydd...

1

2

3

4

Felly – erbyn hyn, rydych chi wedi nodi buddion ychwanegol a fyddai o fantais i chi pe bai eich meddyliau a'ch teimladau problemus presennol yn diflannu'n sydyn. Edrychwch ar y rhestr hon eto, a meddyliwch p'un a allech chi wneud rhai o'r pethau hyn heb y 'gwellhad gwrthiol' hyd yn oed! Er enghraifft, pe baech yn rhestru rhywbeth fel "Byddwn i'n dechrau mynd i'r gampfa eto" neu "Byddwn i'n ailddechrau chwarae fy ngitâr", meddyliwch a allech chi wneud ymdrech arbennig i wneud rhai o'r pethau hyn hyd yn oed tra byddwch chi'n profi'r meddyliau a'r teimladau problemus o hyd. Hyd yn oed os ydych chi ychydig bach yn frwdfrydig ynglŷn â mynd yn ôl i wneud y gweithgareddau hyn, maen nhw'n debygol o wneud lles i chi, a byddan nhw'n sicr yn lleihau'r 'costau' cyffredinol o ran eich meddyliau a'ch teimladau problemus.

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL**Fy Atebion Dros Dro**

Pryd bynnag y byddwn ni'n profi teimladau amhleserus (teimladau nad ydym yn eu hoffi neu "ddim yn gallu eu goddef"), ein hadwaith naturiol yw cael gwared arnyn nhw, ac yn aml, rydym ni'n defnyddio strategaethau "atebion dros dro" i osgoi'r teimladau hyn, dianc oddi wrthyn nhw, eu dirymu neu'u cuddio. Mae'r gweithgaredd hwn yn gofyn i chi nodi'r atebion dros dro rydych chi'n eu defnyddio, neu wedi eu defnyddio yn y gorffennol, i geisio cael gwared ar deimladau gofidus.

Mae'r rhestr isod yn cynnwys llawer o strategaethau atebion dros dro y mae pobl yn eu defnyddio'n aml:

Bwyta i gael cysur (a gorfwyta)	Alcohol	Ysmygu
Hunan-niweidio (torri, ac ati)	Cyffuriau	Encilio (aros yn y gwely, ac ati)
Gwario gormodol	Gamblo	Gweithredoedd diofal

Ticiwch gerllaw unrhyw un o'r strategaethau a restrir yr ydych chi wedi ei defnyddio erioed fel ffordd o osgoi teimlad anymunol, neu ddianc oddi wrtho (er enghraifft, i "ddileu" gorbryder, straen neu euogrwydd).

Nawr nodwch unrhyw "Atebion Dros Dro" y byddwch chi'n eu defnyddio o hyd o bryd i'w gilydd, ac ar gyfer hyd at dri o'r rhain, defnyddiwch y tabl isod i nodi effeithiau uniongyrchol a hirdymor y strategaethau hyn. Cwblhawyd llinell gyntaf y grid ag enghraifft ffuglennol.

Teimlad	Ateb Dros Dro	Effeithiau uniongyrchol	Effeithiau hirdymor
<i>e.e. Teimlo'n isel</i>	<i>e.e. Mynd i siopa</i>	<i>e.e. Mae prynu pethau yn codi fy ysbryd</i>	<i>e.e. Teimlo'n wael, yn poeni am ddyled gynyddol</i>

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Sut Mae Fy Adweithiau Wedi Newid

Mae'r Gweithgaredd Ychwanegol hwn yn canolbwyntio ar y modd y mae eich adweithiau i bethau wedi newid dros y blynyddoedd. A yw eich chwaethau wedi newid? A oedd gennych chi ofnau ar un adeg sydd bellach wedi diflannu?

RHAN 1 – Adweithiau sydd wedi newid dros y blynyddoedd

Meddyliwch am dri pheth (cerddoriaeth, bwydydd, pobl, gweithgareddau neu sefyllfaoedd) y mae eich agwedd atynt / adwaith iddynt / chwaeth ohonynt wedi newid yn llwyr dros y blynyddoedd.

1**2****3****RHAN 2 – adweithiau yr hoffwn eu newid**

Nawr meddyliwch am 3 o'ch agweddau / adweithiau / chwaethau PRESENNOL o ran unrhyw wrthrychau, sefyllfaoedd neu bobl yr hoffech eu newid yn llwyr (ac y gallai fod yn bosibl eu newid)

1**2****3**

A oes yna unrhyw beth y gallech chi ei wneud NAWR i ysgogi unrhyw un o'r newidiadau dymunol hyn?

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL**Gweithgareddau Gofalgar****1. Ymestyn braich yn Ofalgar**

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyfuno Ymwybyddiaeth Ofalgar a Derbyn. Mae'n cynnwys dal ystum corff a fydd yn anghyfforddus ac a allai fod braidd yn boenus hyd yn oed, tra'n canolbwyntio'n uniongyrchol ar yr holl ymdeimladau sy'n cael eu cynhyrchu. Mae'r dasg yn syml. Daliwch un o'ch breichiau allan, ar lefel ysgwydd, naill ai'n syth o'ch blaen neu i'r ochr, a chynnal yr ystum hwn am ychydig o amser. Parhewch i ddal eich braich yn yr ystum hwn hyd yn oed pan fydd yn teimlo'n drwm iawn. Mae rhai o'r ymdeimladau rydych chi'n eu teimlo ar hyn o bryd yn debygol o fod yn amhleserus, ond canolbwyntiwch ar y rhain â chwilfrydedd a diddordeb, yn hytrach na cheisio tynnu'ch sylw'ch hun neu ymdrechu i'w 'goddef'. Felly, mae hyn yn golygu ei bod yn troi tuag at yn hytrach nag oddi wrth yr ymdeimladau amhleserus. Bydd hyn yn helpu i chi ddatblygu sgil Derbyn.

Mae'r gweithgaredd hwn yn dangos sut gallwn ni ymgymryd ag ymdeimladau amhleserus mewn ffordd wahanol, nid ceisio eu dileu ond 'bod gyda nhw' a 'gadael iddyn nhw fod yn bresennol'.

2. Gwyllo kannwyll yn Ofalgar

Goleuwch gannwyll a threuliwch ychydig o amser yn gwyllo'r fflam yn symud. Wrth i feddyliau a theimladau ddod i'r amlwg, fel y byddant yn naturiol, gadewch iddyn nhw fynd a dod, a dechreuwch roi eich sylw yn dyner eto i'r gannwyll a'r fflam.

Bywyd ACTif – Nodiadau

Defnyddiwch y gofod isod i nodi unrhyw feddyliau a theimladau am eich materion eich hun, ac unrhyw syniadau a strategaethau perthnasol rydych chi wedi eu dysgu oddi wrth y cwrs Bywyd ACTif.

Gan fod rhai o'r nodiadau rydych chi'n eu gwneud yn yr adran hon yn gallu bod yn hynod personol ac yn sensitif iawn, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu cadw mewn lle diogel a phreifat.