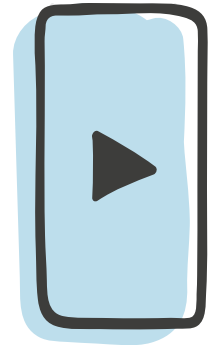


ACT 2

Wynebu Bywyd

Mae rhai pethau y gallwch chi eu newid, a rhai na allwch chi eu newid. Gallwch chi ddim newid sut rydych chi'n teimlo trwy 'ewyllys'. Gallwch chi ddim...

codi calon pwylllo peidio â chynhyrfu neu anghofio amdano
...gallwn ni ddim cynnau a diffodd ein teimladau.



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

Mae brwydro yn gwneud pethau'n waeth!

Pe baem ni'n brwydro mewn sugndraeth, byddem ni'n suddo'n gyflymach. A phan fyddwn ni'n palu i lawr i ddod allan o dwll – mae'r twll yn mynd yn ddyfnach – weithiau, mae angen i ni fod yn Ofalgar yn hytrach na dim ond gwneud yr hyn sy'n dod yn naturiol. Mae peryglon mewn dibynnu'n ormodol ar arfer neu 'reddf'.



Meddyliau ymwithgar

Mae pawb yn cael meddyliau annymunol, ac mae meddyliau eithafol rhai pobl yn achosi llawer o ofid iddyn nhw. Yr ymateb gorau yw derbyn bod y meddyliau yno, a gadael iddyn nhw fynd a dod. Os byddwch chi'n ceisio eu hosgoi neu'u hatal, byddan nhw'n mynd yn waeth – yn gryfach ac yn amlach. Sylwch arnyn nhw; a gadael iddyn nhw fynd a dod yn naturiol.

Nid yw poen a dioddef yr un fath

Bydd faint rydym ni'n dioddef o ganlyniad i boen yn dibynnu llawer ar sut rydym ni'n ymateb i'r poen. Os na ellir rheoli'r poen; yna mae'n well ei dderbyn a dal ati yn y ffordd arferol, cyhyd ag y bo modd, yn hytrach na chanolbwyntio ar y poen a cheisio'i ymladd (gan fod poen yn ymladd yn ô!).

Mae'n anffodus iawn fod ein hadweithiau i ofid (gan gynnwys poen corfforol, iselder, gorbryder, ofn, colli hyder, ac ati) yn aml yn gwneud pethau'n llawer gwaeth i ni – gallwn ni fod yn elyn pennaf ni ein hunain!

Pan fydd gennych chi broblem emosiynol – peidiwch â gohirio'ch bywyd 'nes bydd y broblem wedi'i datrys'. Yn aml, bydd gohirio'ch bywyd yn golygu y bydd y broblem yn parhau am gyfnod hwy – tra byddwch chi'n cael amser gwael iawn.

Y teithwyr ar y bws

Fel gyrrwr y bws, byddwch chi'n siŵr o gael teithwyr annymunol – dyna fel mae bywyd. Pe baech chi'n gwrthod eu gadael ar eich bws, neu'n ceisio eu taflu i ffwrdd, byddai trafferth. Mae'n well parhau â'r daith a gobeithio na fyddan nhw ar y bws yn rhy hir. Mae hyn amdanoch chi a'ch taith trwy fywyd, mewn gwirionedd – peidiwch â gadael i'ch dioddef eich rhwystro rhag byw eich bywyd – dylech chi gydnabod ei bod yn aml yn well derbyn pethau na ellir eu newid – peidiwch â brwydro!



Mae ein hadweithiau naturiol i boen a gofid yn aml yn ychwanegu at ein dioddef... Rydym ni'n aml yn cynyddu ein gofid pan fyddwn ni'n ceisio:

- 1 cywiro yr hyn na ellir ei gywiro
- 2 llethu meddyliau a theimladau annymunol
- 3 gohirio eich bywyd nes bod 'pethau'n dod i drefn'
- 4 osgoi sefyllfaoedd rydym ni'n eu hofni

Yn aml, does dim angen i ni osgoi'r sefyllfa

nid oes perygl go iawn. Ond mae osgoi'r sefyllfa yn cynyddu ein cred y byddai canlyniadau ofnadwy o wynebu'r sefyllfa – mae osgoi yn cynnal y ffuglen hon!

I oresgyn ofn diangen...

AMLYGWCH eich hun i'r peth rydych chi'n ei ofni

WYNEBWCH y gwrthrych neu'r sefyllfa sy'n eich ofni

A **DERBYN** pan fyddwch chi'n gwneud hyn...

y **BYDDWCH** chi'n profi ofn a gorbryder

Mae derbyn anesmwythder, tristwch, gorbryder a phoen yn arwain at lai o dioddef

Bydd bod yn fodlon derbyn anesmwythder a phoen yn golygu nad ydych chi'n brwydro yn erbyn y poen, ac ati. Effaith naturiol 'amlygrwydd' o'r fath yn aml yw lleihau'r ofn, ac ati – yr enw am hyn yw... "Y Bonws Derbyn".

Osgoi emosiynau negyddol

Yn aml, rydym ni'n defnyddio 'Atebion Dros Dro' i geisio osgoi emosiynau annymunol fel ofn, iselder, gofid, euogrwydd, dicter a chywilydd. Mae'r rhain yn cynnwys...



siopa



bwyd



gamblo



cyffuriau



alcohol

ADWEITHIO

Mae adweithio yn awtomatig, atblygol, afreolus, ac yn cael ei gymell gan ysgogiad ac emosiwn.

YMATEB

Mae ymateb yn fwy ymwybodol a bwriadol; mae'n cynnwys ystyriaeth feddylgar.

Ymateb i boen corfforol

Mae brwydro i oresgyn poen corfforol yn gallu cynyddu dioddef. Pan fydd poen yn gronig, a bod dim ffordd effeithiol o leddfu'r poen, yna mae'n well defnyddio Derbyn – gall hyn leihau'r dioddef.

Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn ddefnyddiol hefyd, fel y mae ymrwymo i barhau i wneud y pethau sy'n cyfri.

Beth sydd angen ei newid?

Pan fyddwn ni'n ymateb yn negyddol i rywbeth, rydym yn aml yn tybio bod rhaid i wrthrych ein hofn, dicter, ac ati, newid, er mwyn i'n hymateb ni newid. Ond nid felly y mae hi – gall ein hymateb newid hyd yn oed os nad yw'r gwrthrych ei hun yn newid.

Does dim rhaid i chi deimlo wedi'ch cymell i gael eich cymell gan ACT – A does dim rhaid i chi fod 'yn yr hwyl' i wneud yr hyn y mae angen ei wneud.



Gwneud yr hyn y mae angen ei wneud

Yn aml (yn rhy aml), caiff ein gweithredoedd eu pennu gan ein teimladau. Rydym ni'n gwneud yr hyn rydym ni'n teimlo fel ei wneud ar y pryd, hyd yn oed os ydym ni'n gwybod nad dyna'r peth gorau i'w wneud. Os ydym ni'n fwy Gofalgar, yna rydym ni'n gwneud yr hyn rydym ni wedi penderfynu yw'r peth gorau i'w wneud – p'un a yw'n cyd-fynd â'n hwyliau presennol ai peidio. Eich lle chi yw penderfynu beth sydd orau i'w wneud yn eich barn CHI.

A'r weithred ddoeth yw gwneud 'y peth iawn' – p'un a ydych chi'n teimlo'n gryf eich cymhelliad ai beidio.

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