

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Dadgyfuno Geiriau Gwenwynig

Mae'r gweithgaredd hwn yn cynnwys gwahanu gair oddi wrth ei ystyr, fel bod gair llafar yn dod yn swm yn unig. Mae'r gweithgaredd yn defnyddio ailadrodd cyson – dangoswyd y dechneg yn y ffilm gyda “Papur, Papur, Papur” – i greu “dadgyfuno”. Mae'r strategaeth hon yn helpu i ni gydnabod mai “seiniau yn unig” yw geiriau llafar (yn union fel mae geiriau ysgrifenedig yn “farciau ar bapur” yn unig).

Mae gwahanu gair oddi wrth ‘y peth go iawn’ fel hyn yn lleihau effaith emosiynol y gair, sy'n gallu bod yn fuddiol os yw gair yn achosi llawer o ofid i chi. Mae'r dechneg ailadrodd yn gyson yn gallu dileu'r “brathiad” (“sting”) o air sy'n eich brifo – gair ‘gwenwynig’. Felly meddyliwch a oes gair penodol sy'n eich gofidio (efallai gair y mae rhywun wedi'i ddefnyddio i'ch sarhau, er enghraifft, neu air difriol rydych chi weithiau'n ei ddefnyddio i'ch galw'ch hun). Mae geiriau sy'n brifo llawer o bobl yn emosiynol yn cynnwys “Twpsyn”, “Sgym”, “Slwt”, “Waster” a gwaeth. Tybed a allwch chi feddwl am air sy'n eich brifo yn bersonol, a'i ddefnyddio yn y gweithgaredd?

Dewch o hyd i rywle lle bydd neb yn tarfu arnoch chi a lle na fydd unrhyw un yn eich clywed. Wedyn, amserwch eich hun am 30 - 40 eiliad wrth i chi ddweud eich geiriau gwenwynig allan yn uchel, yn glir ond mor gyflym ag y gallwch chi. Wrth i chi ddechrau dod yn gyfarwydd â gwneud hyn, bydd y gair yn dechrau ‘teimlo’ yn wahanol iawn, a bydd yr ailadroddiadau yn cyfuno â'i gilydd fel bod yr hyn rydych chi'n ei ddweud yn dod o ffrwd sain. Wrth i'r patrwm sain hwn “gymryd yr awenau”, bydd y gair ei hun yn colli'i ystyr, fel ei fod yn cael ei niwtraleiddio ac yn mynd yn llai ‘gwenwynig’. Mae ymchwilwyr wedi dangos bod y gweithgaredd byr a syml iawn hwn yn aml yn effeithiol wrth leihau effaith emosiynol gair sy'n peri gofid. Gallwch chi ailadrodd y gweithgaredd nifer o weithiau, yn awr ac yn y man, gan ddefnyddio'r un gair neu wahanol eiriau sy'n peri gofid. Mae'r amseru ar gyfer y dasg hon yn bwysig - felly cadwch eich ailadroddiadau cyson i 30-40 eiliad.

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Dadgyfuno Trwy Reoli Sain

Mae hon yn dechneg dadgyfuno arall sy'n gallu tynnu'r 'brathiad' neu'r 'gwenwyn' allan o eiriau – yn yr achos hwn, ymadroddion cyfan neu frawddegau byr, nid geiriau unigol yn unig. Ar ôl nodi datganiad cas, gallwch chi wedyn ddatgyfuno'r geiriau trwy eu siarad (neu'u canu!) allan yn uchel mewn ffyrdd ystumiedig amrywiol. Mae canolbwyntio ar y sain, yn hytrach nag ar yr ystyr, ac ystumio'r sain yn fwriadol, yn 'niwtraleiddio' y datganiad i bob pwrpas, gan leihau ei bŵer i'ch brifo yn fawr. Mae'r technegau ystumio sain a ddefnyddir yn syml. Gallan nhw ymddangos 'ychydig yn od' ond mae'r 'odrzydd' hwn yn fwriadol, oherwydd bydd gwneud i ddatganiad cas swnio'n gas yn lleihau ei bŵer i'ch gofidio chi. Fodd bynnag, mae'r 'odrzydd' yn golygu bod RHAID i chi wneud y gweithgaredd hwn yn breifat!

Yn gyntaf, nodwch ddatganiad sy'n achosi gofid i chi yn bersonol. Dyma enghreifftiau...

"Dw i'n gymaint o lipryn" "Dw i bob amser yn gwneud camgymeriadau"

"Mae pawb yn fy nghasáu i" "Dw i'n anobeithiol"

Pan fyddwch chi wedi nodi datganiad rydych chi eisio gweithio gydag ef, chwiliwch am gyfle i dreulio rhyw 10 munud neu rywle lle bydd neb yn tarfu arnoch chi nac yn gallu eich clywed.

Yn gyntaf, dywedwch y datganiad allan yn uchel yn eich llais arferol, ac ailadrodd hyn nifer o weithiau.

Wedyn, ailadroddwch y datganiad eto, 5 gwaith, ond gan ddefnyddio un o'r ystumiadau sy'n cael eu disgrifio isod. O fod ar eich pen eich hun, byddwch chi'n gallu ymlacio. Bydd ystumio'r sain mewn ffordd eithafol (y mwyaf eithafol, yna gorau i gyd) yn gwahanu seiniau'r geiriau oddi wrth eu hystyr. Ar ôl defnyddio un arddull ystumio, efallai yr hoffech chi roi cynnig ar un arall. Mae'n dda ailadrodd y gweithgaredd cyfan nifer o weithiau gan ddefnyddio'r un datganiad cyn mynd ymlaen i gynnwys datganiadau gofidus eraill yr hoffech eu niwtraleiddio yn y modd hwn.

Dyma'r cyfarwyddiadau ar gyfer tri math o ystumio (mae croeso i chi eu hamrywio – mwynhewch!)

Arddull Dadgyfuno Ystumio 1

Mooorrr Mooorrr Aaaaraf

Ailadroddwch y datganiad allan yn uchel nifer o weithiau, yn araf iawn, iawn. Arafwch ef i chwarter y cyflymdra arferol, neu hyd yn oed yn arafach.

Arddull Dadgyfuno Ystumio 2

Defnyddiwch Lais Gwahanol iawn

Ailadroddwch y datganiad allan yn uchel nifer o weithiau mewn llais sy'n wahanol i'ch llais eich hun. Er enghraifft, gallech chi ddweud y datganiad mewn llais â thraw eithriadol o uchel neu isel neu ag acen dramor gref, neu â llais dieithr neu gartŵn rhyfedd. Bydd unrhyw un o'r dulliau hyn yn mynd â'r ffocws oddi wrth ystyr y datganiad ac yn canolbwyntio'r sylw ar y sain yn unig – sydd felly'n dadgyfuno ac yn 'dadwenwyno' y datganiad sy'n peri gofid.

Arddull Dadgyfuno Ystumio 3

Troi'r Datganiad yn Gân

Mae'r arddull ystumio hon yn cynnwys y datganiad gofidus fel llinell o gân sy'n cael ei hailadrodd. Canwch y geiriau allan yn uchel, efallai mewn arddull bop neu operatig, gan ddefnyddio'ch tŵn eich hun, alaw hwiangerdd, neu dŵn gyfarwydd fel Penblwydd Hapus.

GWEITHGAREDD DADGYFUNO ARALL

Dail yn Arnofio i Lawr Afon

Ewch i ystum cyfforddus, caewch eich llygaid os ydych chi'n gyfforddus yn gwneud hyn, a dychmygwch eich bod yn eistedd ar lan afon, yn gwyllo'r dŵr yn llifo'n araf. Sylwch, wrth i'r dŵr lifo'n dyner i lawr yr afon, fod deilen fawr yn disgyn o goeden dal ar y dŵr bob hyn a hyn, nes iddi arnofio a chael ei chario oddi yno yn dyner. Gwylwch wrth i'r ddeilen ddechrau symud, mae'n eich pasio ac wedyn yn cael ei chario ymhellach i lawr yr afon nes iddi fynd o'r golwg.

Wrth i chi barhau i ddychmygu hyn, gallai meddyliau a theimladau ddod i'r amlwg. Os bydd hyn yn digwydd, dychmygwch roi'r syniad neu'r teimlad ar y ddeilen, fel gair neu ymadrodd, neu fel llun. Wedyn, gwylwch wrth i'r ddeilen barhau ar ei thaith, gan gario'r gair neu'r ddelwedd i lawr yr afon nes iddi ddiplannu o'r golwg yn y diwedd. Parhewch â'r gweithgaredd hwn am ryw 10 munud.

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Gweithgareddau Gofalgar

Y Rhesinen

Cymerwch resinen (rhesinen yw'r gwrthrych delfrydol sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer y gweithgaredd hwn, ond os nad oes gennych chi resinen, chwiliwch am rywbeth caled a bwytadwy - losinen / fferin, er enghraifft, neu rawnwinen). Yn gyntaf, gafaelwch yn y rhesinen ac edrych arni, gan ei throï o gwmpas i'w gweld o bob ongl. Daliwch ati i edrych arni'n fanwl, gan ei harchwilio am funud, o leiaf. Edrychwch sut mae'r golau yn adlewyrchu o'r arwyneb, sylwch ar unrhyw amrywiadau yn y lliw, a'r gwead. Wedyn, rhowch y rhesinen yn eich ceg yn araf a sylwch ar bob ymdeimlad, sut mae'n teimlo, ei blas, ond gwnewch hyn heb ei chnoi na brathu i mewn iddi. Gadewch i'r rhesinen orffwys, ac wedyn symudwch hi o gwmpas eich ceg, gan sylwi ar yr ymdeimladau bob amser. Daliwch y rhesinen y tu mewn i'ch ceg, gan ei harchwilio â'ch tafod, gan sylwi ar ei siâp a'i chaledwch a'i meddalwch, ac wedyn, pan fyddwch chi wedi gwneud hyn am sawl munud, brathwch i mewn i'r rhesinen yn dyner a sylwi sut mae hyn yn arwain at newidiadau, ac ymdeimladau newydd. Cymerwch eich amser, a dechreuwch gnoi'r rhesinen yn y pen draw. Gwnewch hyn yn araf iawn, gan sylwi ar yr holl ymdeimladau corfforol a'r blasau amrywiol sy'n dod i'r amlwg. Ar ôl ychydig o funudau eto, gadewch i'ch hun lyncu'r rhesinen, a chanolbwyntiwch ar yr ymdeimladau sy'n dod gyda hyn.

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL**Gweithgareddau Gofalgar****Gwrando'n Ofalgar ar y Tawelwch**

Hyd yn oed pan fydd hi'n dawel, nid yw'n dawel mewn gwirionedd. Mae synau bob amser – gallen nhw fod yn synau bach iawn, ond os gwrandewch yn ofalus, byddwch chi bob amser yn gallu clywed pethau. Arhoswch yn rhywle sy'n ymddangos bron yn dawel, a threuliwch ryw funud yn gwrando ar unrhyw synau cefndir. Wrth i chi wrando'n ofalus a sylwi ar synau yn y cefndir, canolbwyntiwch ar y synau hyn, a gwrandewch – gwrandewch yn ofalus iawn!

Yn ystod y gweithgaredd hwn, efallai y bydd eich sylw yn crwydro fel eich bod yn dechrau meddwl am bethau eraill ac yn dod yn ymwybodol o deimladau amrywiol. Sylwch ar y pethau hyn a gadael iddyn nhw fod – gadewch iddyn nhw fynd a dod yn naturiol, a dewch â'ch sylw yn ôl yn dyner at y 'tawelwch'. Gallwch chi wneud y gweithgaredd hwn wrth i chi ymgymryd â'ch trefn bob dydd. Ble bynnag y byddwch chi – ac yn enwedig pan fydd hi'n gymharol dawel – ymgyfarwyddwch â'r synau cefndir (y synau amgylchynol) a gwrandewch arnyn nhw. Canolbwyntiwch yn dyner ar y 'seinwedd' amgylchynol o'ch cwmpas. Mae yna gymaint o synau dydyn ni byth yn sylwi arnyn nhw – nes i ni ymdrechu'n Ofalgar i sylwi arnyn nhw.

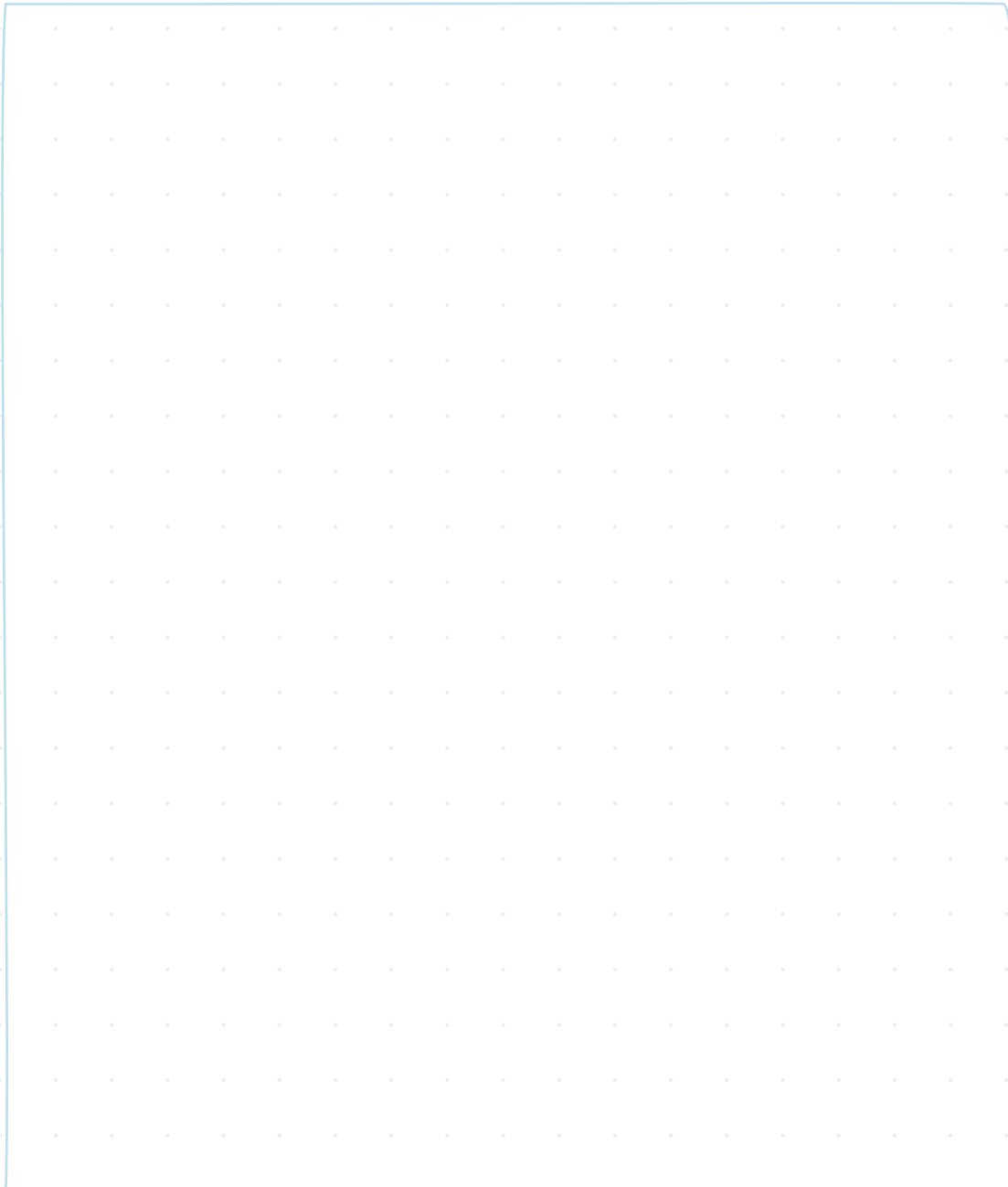
Ffocws Gofalgar ar Gynhaliaeth Gorfforol

Mae'r Gweithgaredd Gofalgar byr hwn hefyd yn rhywbeth y gallwch ei wneud ble bynnag yr ydych chi ac ar unrhyw adeg, bron. Mae hyn yn golygu y gallech chi ei wneud sawl gwaith y dydd. Mae'n cynnwys sylwi ar yr ymdeimladau sy'n gysylltiedig â beth bynnag sy'n rhoi cynhaliaeth gorfforol i chi ar yr adeg honno. Ar bob un eiliad, ble bynnag yr ydych chi, a ph'un a ydych chi'n sefyll, yn eistedd neu'n gorwedd i lawr – rydych chi'n cael eich dal i fyny a'ch cynnal... gan y gadair rydych chi'n eistedd arni, neu'r soffa neu'r gwely sy'n cario'ch pwysau, neu'r ddaear o dan eich traed. Gan amlaf, nid ydym yn ymwybodol o'r ymdeimladau sy'n gysylltiedig â hyn, ond, fel Gweithgaredd Gofalgar, gallwn ni bob amser sylwi ar yr ymdeimladau yn y rhannau o'r corff sy'n cael eu cynnal. Felly, cymerwch amser i sylwi, os ydych chi'n sefyll, ar yr ymdeimladau yn eich traed sy'n dod o gael eich dal i fyny gan y ddaear oddi tanoch. Os ydych chi'n eistedd, teimlwch yr ymdeimladau o'r gadair rydych chi'n eistedd arni, ac os ydych chi'n gorwedd i lawr, teimlwch yr ymdeimladau o'r soffa neu'r gwely sy'n cario'ch pwysau. Mae hon yn enghraifft arall o ymdeimladau amgylchynol sy'n bresennol bob amser, ond bron byth yn cael eu sylwi, oni bai ein bod yn dod â'n sylw yn Ofalgar i ganolbwyntio arnynt.

Bywyd ACTif – Nodiadau

Defnyddiwch y gofod isod i ysgrifennu unrhyw feddyliau a theimladau am gwrs Bywyd ACTif, a sut gallai'r materion rydym yn ymdrin â nhw fod yn gysylltiedig â'ch ffordd o fyw a'ch problemau eich hun.

Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn agwedd mor allweddol ar ACT 3, ac efallai y byddwch yn dymuno ysgrifennu am Ymwybyddiaeth Ofalgar hefyd – gan gynnwys eich profiadau o Weithgareddau Gofalgar penodol rydych chi wedi eu hymarfer naill ai fel pe baech yn gwyllo'r ffilm neu fel Gweithgaredd Ychwanegol yn eich amser eich hun.



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.