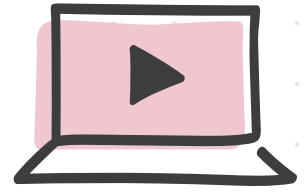


ACT 3



Bod yn Ofalgar

Yn aml, mae eich Meddwl yn drysu rhwng disgrifiadau a gwerthusiadau – ac yn dyfeisio barnau amdanoch chi (yn aml yn feirniadol a chreulon) y mae'n eu rhoi fel disgrifiadau gwir – fel ffeithiau!

Byddai eich Meddwl byth yn dweud...
 “Rwyf ti'n dwp – yn fy marn gyffredin i”

Mae'n datgan barnau o'r fath fel disgrifiadau gwir...
 “Rwyf ti'n dwp – ac mae hynny'n ffaith!”

Felly – peidiwch â chael eich twyllo i dderbyn gwerthusiad eich meddwl ohonoch chi.

	Disgrifiad	Gwerthusiad
Mae'r fenyw yn...	30 oed	hen
Mae'r gadair yn...	las	gyfforddus
Y pris yw...	£50	mae'n ddrud

Mae drysu rhwng disgrifiadau a gwerthusiadau yn golygu ein bod yn drysu rhwng pethau sy'n ffeithiol neu'n real a barn yn unig. Mae “Mae hi'n 30” yn gywir neu'n anghywir. Dim ond barn all “Mae hi'n hen” fod.

Meddyliau a Gwirionedd

1 Yn aml, cawn ein gofidio gan ein meddyliau ein hunain – yn aml, bydd ein Meddwl yn ein dychryn ac yn ein tynnu i lawr pan does dim byd yn digwydd ‘yma a nawr’ i sbarduno teimladau o'r fath. Gallai achosi i atgofion o'r gorffennol godi i'r wyneb, neu ein poeni â meddyliau a ffantasiau ynglŷn â'r hyn a allai ddigwydd yn y dyfodol. Yn anffodus, pan fyddwn ni'n drysu rhwng meddyliau a gwirionedd, cawn ein gofidio gan lawer o bethau nad ydynt yn wir (a'r math o ddryswch rydym ni'n siarad amdano yma yw'r hyn rydym yn aml yn ei labelu yn ‘ymgyfuno’).

2 Pe bawn i'n siopa ac yn meddwl yn sydyn y gallen i ddwyn rhywbeth o'r siop, byddai'n GAMGYMERIAD MAWR i mi deimlo fy mod i wedi gwneud rhywbeth o'i le – fel pe bawn i wedi dwyn rhywbeth. Syniad yn unig sy'n mynd trwy'r meddwl. Mae meddwl am rywbeth sy'n dod i'ch pen yn rhywbeth sy'n digwydd i chi... NID yw'n rhywbeth rydych chi'n ei wneud.

Mae llawer o strategaethau ACT yn helpu pobl i oresgyn ymgyfuno a'r enw ar y rhain yw ‘dadgyfuno’.

Ymgyfuno

Rydym yn dioddef llawer yn ddiangen gan fod ein Meddwl yn drysu rhwng...

MEDDYLIAU a REALITI,

DELWEDDAU a REALITI

GEIRIAU a REALITI

Felly, weithiau, rydym yn drysu geiriau a delweddu â'r pethau maen nhw'n eu cynrychioli. Yr enw am hyn yw ymgyfuno.

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar – y strategaeth dadgyfuno eithaf – yn cynnwys talu sylw i'r hyn sy'n digwydd yn awr gyda didwylledd, chwilfrydedd a gwrthrychedd – heb ymgolli mewn meddyliau a theimladau neu gael eich gorlethu ganddynt.

Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn cynnwys sylwi ar eich gweithgarwch meddyliol eich hun – sylwi ar eich meddyliau, delweddu, teimladau emosiynol a'r ymdeimladau o bob un o'ch pum synnwyr wrth iddyn nhw fynd a dod yn naturiol.

Nid yw Ymwybyddiaeth Ofalgar yn cynnwys newid eich Meddwl, na newid beth rydych chi'n ei feddwl. Mae'n cynnwys newid sut rydych chi'n ymateb i'ch meddyliau a'ch teimladau – fel eich bod yn syml yn sylwi ar eich prosesau meddyliol mewn ffordd dyner, chwilfrydig, ar wahân.

Mae dwy ffordd o fod yn Ofalgar

1 Mae'r ffordd gyntaf yn cynnwys datrys pethau, llunio barnau gofalus, defnyddio ein gwybodaeth i lywio ein penderfyniadau a'n gweithredoedd. Felly, gallwn ni siopa'n 'Ofalgar' (nid dim ond prynu'n fyrbwyll unrhyw beth rydym yn ei ffansio!), gan ystyried ansawdd a phris, ac ati, cyn penderfynu p'un a yw rhywbeth yn 'beth da i'w brynu'.

2 Y ffordd arall o fod yn Ofalgar yw peidio â barnu neu bwysu a mesur unrhyw fanteision ac anfanteision, ond dim ond i sylwi beth sy'n digwydd ar y pryd, heb ymwneud ag unrhyw feddyliau. Ymwybyddiaeth Ofalgar yw hyn.

Ymwybyddiaeth Ofalgar – Hanes a Defnydd

Mae 3,000 o flynyddoedd o hanes gan Ymwybyddiaeth Ofalgar. Mae ganddi gysylltiadau cryf â llawer o wahanol draddodiadau crefyddol ac ysbrydol (yn enwedig rhai Dwyreiniol) ac â chrefftau ymladd hefyd. Dros y 25 mlynedd ddiwethaf, dangoswyd bod Ymwybyddiaeth Ofalgar yn ffordd rymus o leihau'r dioddefaint sy'n cael ei gynhyrchu gan boen a gofid emosiynol – felly, mae Ymwybyddiaeth Ofalgar bellach yn elfen allweddol mewn sawl therapi seicolegol – gan gynnwys ACT. Gall fod yn ddefnyddiol iawn fel ffordd o helpu pobl ag iselder, gorbryder, poen corfforol cronig, problemau cysgu, meddyliau ymwithgar, caethiwed, ac ati.

Ymwybyddiaeth Ofalgar a Chwsg

Pan na fyddwn ni'n gallu cysgu yn y nos, efallai y byddwn ni'n gorwedd yn y gwely ac yn CEISIO'N GALED IAWN i gysgu. Ond gallai ymdrechion o'r fath ein cadw'n effro!

Ar y llaw arall, gall DERBYN o ddifrif ein bod yn effro, a pheidio â'i frwydro, helpu i ni gysgu. Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn dda i ni, ac mae chwsg yn dda i ni. Felly, mae ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar pan fyddwch chi eisiau cysgu yn beth da – chi sy'n ennill y naill ffordd neu'r llall!

NID yw Ymwybyddiaeth Ofalgar yn...

...ffordd o reoli ein meddwl (ond mae'n helpu atal ein meddwl rhag ein rheoli)

...ffordd o ganfod heddwch neu lesmair, neu o gael Meddwl gwag

...dechneg ymlacio (gallai ymarfer rhai ffurfiau o Ymwybyddiaeth Ofalgar eich ymlacio, ond gallwch chi hefyd ymarfer Ymwybyddiaeth Ofalgar pan fyddwch chi'n rhedeg, yn codi pwysau neu'n rhoi dillad allan ar y lein!).

Ymwybyddiaeth Ofalgar ac ACT

Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn cynyddu ein hyblygrwydd ac yn ymestyn amrywiaeth ein hymatebion, gan roi mwy o ryddid i ni wneud yr hyn rydym ni'n dewis ei wneud – ac felly helpu i ni fyw bywyd ystyrion a boddhaus.

Nod ACT yw helpu pobl i fod yn ddoethach ac yn fwy hyblyg yn eu gweithredoedd – ac mae Ymwybyddiaeth ofalgar yn ffordd bwerus iawn o wneud hyn.

