

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Adnabod Eich Gwerthoedd Eich Hun

Mae'n dda gwybod beth yw eich gwerthoedd – yr hyn sy'n golygu llawer i chi a'r hyn sydd wir yn bwysig i chi. Pan fyddwch chi'n cydnabod yr hyn sydd wir yn bwysig i chi, gall hyn helpu i chi ddarganfod sut gallwch chi fyw yn unol â'ch gwerthoedd. Er enghraifft, os byddwch chi'n sylweddoli bod ffitrwydd corfforol yn rhywbeth rydych chi'n ei werthfawrogi'n fawr, gallwch chi weld ei bod yn hawdd adnabod gweithredoedd amrywiol a fydd yn cynyddu ac yn cynnal eich ffitrwydd. Gallwn ni adnabod ein gwerthoedd pwysig trwy gydnabod TEIMLADAU cryf sydd gennym ni mewn sefyllfaoedd penodol – er enghraifft, os byddwn ni'n digwydd clywed pobl yn dweud pethau penodol amdanom ni. Felly, pe baem wrth ein bodd yn clywed rhywun yn dweud “Mae Sam yn ganwr gwych”, mae hyn yn dangos bod dawn i ganu yn rhywbeth rydym yn ei werthfawrogi'n fawr. Os nad oes ots gennym ni beth yw barn unrhyw un am ein canu, mae hyn yn dangos nad yw canu yn un o'n gwerthoedd allweddol!

Maen Nhw'n Siarad Amdanaf i

Bydd y gweithgaredd hwn yn helpu i chi adnabod rhai o'ch gwerthoedd pwysig eich hun. Dychmygwch eich bod yn ffonio ffrind ond, oherwydd problem dechnegol, gallwch glywed eich ffrind yn siarad â rhywun arall sy'n eich adnabod yn dda iawn. Ac rydych chi'n sylweddoli'n fuan eu bod nhw'n siarad amdanoch CHI! Wrth gwrs, rydych chi'n awyddus iawn i glywed beth sydd ganddyn nhw i'w ddweud amdanoch... felly, rydych chi'n parhau i wrando. Meddyliwch am beth fydddech chi'n hoffi eu clywed nhw'n ei ddweud amdanoch fwyaf – bydd hyn yn tynnu sylw at eich gwerthoedd. Felly, os hoffech chi glywed un ohonyn nhw'n dweud: “Mae Sam bob amser yn gefn i'w ffrindiau”... byddai hyn yn dangos eich bod yn gwerthfawrogi ffyddlondeb. Byddai “Mae Sam bob amser yn edrych ar yr ochr orau i bethau” yn dangos eich bod yn gwerthfawrogi agwedd gadarnhaol. Ac os hoffech chi glywed rhywun yn dweud: “Mae Sam bob amser yn gwneud ymdrech arbennig i helpu pobl”... mae hyn yn dangos eich bod yn gwerthfawrogi caredigrwydd. Felly, ar gyfer y gweithgaredd hwn, meddyliwch am 4 peth y bydddech chi wir yn hoffi digwydd clywed pobl yn ei ddweud amdanoch chi, a darganfod i ba werth y mae pob un ohonynt yn berthnasol.

Hoffwn i glywed pobl yn dweud hyn amdanaf i

Mae hyn yn golygu fy mod i'n gwerthfawrogi...

1

2

3

4

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Byw yn Unol â'ch Gwerthoedd Eich Hun

Pan fyddwch chi wedi adnabod eich gwerthoedd, byddwch chi'n gallu darganfod yr hyn y gallwch chi ei WNEUD i fyw eich bywyd yn unol â'r gwerthoedd hyn. Felly, os ydych chi'n ystyried mai un o'ch gwerthoedd cryf yw caredigrwydd, meddyliwch am bethau amrywiol y gallai pobl garedig ei wneud, gweithredoedd o garedigrwydd er enghraifft...

Cefnogi ffrindiau mewn angen

Cynnig helpu pobl

Cyfrannu at elusen

Gwirfoddoli

Bydd adnabod y mathau o weithredoedd sy'n cyfrif fel gweithredoedd o garedigrwydd yn amlgu pethau y gallwch chi eu gwneud, neu y gallwch chi eu gwneud yn amlach, i fyw bywyd llawnach yn unol â'r gwerth personol hwn. Er enghraifft, gallech chi feddwl ynglŷn â sut gallwch chi roi rhywfaint o'ch amser yn rheolaidd i weithio gyda phobl mewn angen, neu sut gallech chi gynnig helpu ffrind neu rywun arall yr ydych yn credu y gallai fod yn cael trafferthion ar hyn o bryd. Yn aml, mae gweithredoedd wedi'u hysgogi gan werthoedd y tu allan i'r ffiniau rydych chi'n teimlo'n gyfforddus ynddynt a chynnig cymorth, yn enwedig i ddieithryn, yn gallu teimlo'n anghyfforddus. Gallech chi deimlo pryder neu embaras wrth feddwl tybed sut gallai eich cynnig gael ei gymryd. Felly, gallech chi deimlo "Rwy'n siŵr o deimlo embaras - ond rwy'n mynd i'w wneud beth bynnag!"

Byddwch chi'n gallu cysylltu gweithredoedd penodol â gwerthoedd personol eraill. Er enghraifft, os ydych chi'n gwerthfawrogi "bod yn ffrind ffyddlon", "bwyta'n iach", "gweithio'n ddyfal", "bod yn hoff o chwaraeon", pa weithredoedd allech chi eu cysylltu â phob un o'r rhain?

Felly, nawr, cysylltwch y gwerthoedd y gwnaethoch eu hadnabod yn y gweithgaredd blaenorol (yr hyn yr hoffech chi glywed pobl yn ei ddweud amdanoch chi) â gweithredoedd penodol a fydd yn eich helpu i fyw yn unol â'r gwerthoedd hyn. Dechreuwch drwy ddewis un o'ch gwerthoedd personol pwysig, ac wedyn cysylltwch hyn â phedair gweithred.

Y gwerth personol y byddaf i'n canolbwyntio arno yw

Pedair gweithred y gallwn i eu gwneud yn rheolaidd i helpu i mi fyw yn fwy unol â'r gwerth personol hwn...

1

2

3

4

Gallwch chi wneud yr un peth ar gyfer eich gwerthoedd personol eraill ar ddalen o bapur ar wahân

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL

Cynyddu Eich Hyblygrwydd

Rydym ni'n "gaeth i'n harferion" ac yn gwneud llawer o bethau heb feddwl amdany'n nhw rhyw lawer, a heb ystyried dewisiadau eraill. Felly, gallem ni fod yn amharod i newid ein ffordd, a byth mentro y tu hwnt i'n tiriogaeth gyfarwydd neu gamu y tu allan i'r ffiniau rydym ni'n teimlo'n gyfforddus ynddynt, a dim ond gwneud yr un pethau dro ar ôl tro. Mae hyn yn gwneud bywyd yn hawdd, ond gall fod yn ddiflas hefyd, ac nid dyma'r ffordd i wneud y gorau o fywyd, yn bendant. Os ydym ni'n ymlacio ac yn gweithredu'n ystyriol yn hytrach na dim ond yn unol ag arfer, dylai hyn wneud ein bywyd yn fwy diddorol a byddwn ni'n gallu manteisio ar gyfleoedd newydd pan fyddan nhw'n codi.

Mae manteision go iawn i ymlacio, ac mae ACT wedi amlygu nifer o ffyrdd syml o gynyddu hyblygrwydd seicolegol. Mae'r rhain yn cynnwys mynd y tu hwnt i'r hyn rydym ni fel arfer yn ei wneud, ac mewn llawer o achosion, mynd y tu hwnt i'r hyn sy'n teimlo'n gyfforddus. Bydd strategaethau o'r fath yn cynyddu ein hyblygrwydd ac yn ehangu'r ffiniau rydym ni'n teimlo'n gyfforddus ynddynt. Bydd yn arwain at bosibiliadau newydd - a gall hyn wneud ein bywyd yn fwy anturus a boddhaus.

Mae'r tri gweithgaredd a awgrymir yma yn symud o bwriadau tyner i weithgareddau mwy uchelgeisiol a heriol a fydd yn sicr yn cynyddu eich hyblygrwydd os ydych chi'n ddigon dewr i'w gwneud! Yn ogystal â'r syniadau penodol rydym ni'n eu hawgrymu, efallai yr hoffech chi ddyfeisio'ch ffyrdd eich hun o gynyddu eich hyblygrwydd. Gofynnwch i chi'ch hun: "Sut gallaf i ymlacio mwy?"

Byddwch yn wahanol

Meddyliwch am bethau rydych chi'n eu gwneud mewn ffordd arferol heb feddwl amdany'n nhw rhyw lawer, ac wedyn meddyliwch am ffyrdd o'u gwneud nhw ychydig yn wahanol. Y syniad yw peidio â newid yr hyn rydych chi'n ei wneud mewn ffordd barhaol, ond gadael eich patrwm arferol trwy arfer rheolaeth ymwybodol - gan felly cynyddu eich hyblygrwydd. Dyma rai enghreifftiau: os ydych chi bob amser yn cerdded i siop leol ar hyd yr un llwybr, ewch ar hyd llwybr gwahanol o bryd i'w gilydd 'Er mwyn bod yn wahanol'. Ac os ydych chi bob amser yn cael math penodol o goffi mewn siop goffi (Americano, Coffi Gwyn Fflat neu Cappuccino, er enghraifft), archebwch fath arall o bryd i'w gilydd - 'Er mwyn bod yn wahanol'. Meddyliwch am yr hyn rydych chi'n arfer ei wyllo ar y teledu, am bapurau newydd neu gylchgronau rydych chi'n eu prynu'n aml, am y lleoedd rydych chi'n ymweld â nhw, ac am y pethau rydych chi fel arfer yn eu bwyta a'u hyfed - ac wedyn, meddyliwch am sut gallwch chi darfu ar y gweithredoedd cyson hyn - i arfer rheolaeth ac 'Er mwyn bod yn wahanol'.

Bydd y newidiadau rydych chi'n eu gwneud yn fân newidiadau, ac yn newidiadau dros dro, ac felly nid ydynt yn bwysig ynddynt eu hunain. Ond bydd gwneud rhywbeth yn wahanol yn fwrriadol, cymryd rheolaeth ymwybodol a bod yn gyfrifol, yn cynyddu eich hyblygrwydd.

Beth rwy'n arfer ei wneud

Sut byddaf i'n ei wneud... 'Er mwyn bod yn wahanol'

1		
2		
3		
4		

Mynd y Tu Hwnt i'r Ffiniau Rydych Chi'n Teimlo'n Gyfforddus Ynddynt – Bod yn Ddewr

Yn aml, mae'n well gennym ni wneud pethau sy'n gyfarwydd ac yn teimlo'n ddiogel, ond mae'r duedd hon i gadw at yr hyn sy'n teimlo'n gyfforddus yn lleihau ein hyblygrwydd ac yn ein rhwystro rhag gwneud pethau a allai wneud i ni deimlo'n dda, ac a fyddai'n ehangu ein gorwelion. Gallwch chi gynyddu eich hyblygrwydd trwy benderfynu camu y tu hwnt i'r ffiniau rydych chi'n teimlo'n gyfforddus ynddynt a gwneud pethau sy'n wahanol, yn heriol ac yn ddewr. Mae'r gweithgaredd hwn yn golygu eich bod yn meddwl am 3 pheth yr HOFFECH chi eu gwneud, neu eich bod yn teimlo mai dyma fyddai'r pethau IAWN i'w gwneud, ond nad ydych chi wedi eu gwneud gan eich bod yn credu y gallen nhw wneud i chi deimlo'n bryderus, yn ofnus neu achosi embaras i chi.

Nid ydym ni'n eich annog chi i fod yn fyrbwyll – byddwch yn synhwyrol ac yn ddoeth bob amser. Mae'r gweithgaredd hwn yn annog i chi fod yn ddewr, derbyn unrhyw deimladau anghyfforddus, ond GWNEWCH bethau sy'n gofyn am ddewrder, penderfynoldeb ac ymrwymiad! Cofiwch, mae rhai o'r pethau mwyaf gwerth chweil rydym ni'n eu gwneud yn achosi i ni deimlo'n anghyfforddus – o leiaf ar y dechrau. Mae'n dda mentro o bryd i'w gilydd – mae'n gallu helpu i chi weld ychydig ymhellach!

Tri pheth dewr rwy'n mynd i'w gwneud – Y Tu Hwnt i'r Ffiniau Rwy'n Teimlo'n Gyfforddus Ynddynt!

1 _____

2 _____

3 _____

Bod yn 'Feiddgar' – Am Newid

Y gweithgaredd hwn yw'r un mwyaf heriol – ac, wrth gwrs, eich penderfyniad chi yn gyfan gwbl yw p'un a ydych chi eisiau mynd mor bell â hyn. Ond os ydych chi'n ddigon dewr, gallai gynyddu eich hyblygrwydd yn sylweddol a helpu i chi gydnabod eich bod mewn rheolaeth ac y gallwch chi lywio'ch bywyd i'r cyfeiriad rydych chi ei eisiau.

Mae'r gweithgaredd yn eich gwahodd i wneud rhywbeth ymhell y tu hwnt i'r ffiniau rydych chi'n teimlo'n gyfforddus ynddynt; rhywbeth yn groes i'ch cymeriad ac yn eithaf beiddgar! Os ydych chi'n fodlon gwneud hyn, meddyliwch am weithred a fyddai'n gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus iawn – ac wedyn, gwnewch gynlluniau i fynd amdani. Mae'r gweithgaredd yn golygu eich bod yn fwriadol yn rhoi'ch hun mewn sefyllfa y byddech chi'n ei hosgoi ar bob cyfrif, a gadael i chi'ch hun DEIMLO A DERBYN rhai teimladau negyddol (embaras, mae'n siŵr).

Pam y byddech chi'n gwneud hyn? Pam y byddech chi'n amlygu'ch hun yn fwriadol i embaras eithafol? Yr ateb yw y bydd hyn yn dysgu gwrs bwysig iawn i chi – fod eich ofn mawr o deimlo embaras wedi cael ei orliwio. Gallech chi ddweud wrthy'ch chi'ch hun "Os gallaf i wneud hynny, gallaf i wneud bron unrhyw beth." A bydd yr hyder hwnnw yn cynyddu eich hyblygrwydd.

Dyma rai syniadau ar gyfer 'gweithred feiddgar' – gwisgwch het wirion iawn; gofynnwch gwestiwn rhyfedd i ddieithryn; cerddwch i lawr stryd yn canu allan yn uchel (mae'n siŵr ei bod yn well gwneud gweithgareddau o'r fath ymhell o'ch cymdogaeth eich hun!). Mae gwneud rhywbeth yn fwriadol yr ydych chi'n gwybod y bydd yn gwneud i chi edrych yn wirion (eich ofn gwaethaf?) yn ffordd bwerus i chi gynyddu eich sylweddoliad ar unwaith fod gennych chi reolaeth go iawn dros eich gweithredoedd. (Syniad terfynol – efallai yr hoffech chi gysylltu gweithred feiddgar â digwyddiad codi arian ar gyfer elusen).

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL**Gwneud Ymrwymïadau – a'u Cadw!**

Un o agweddau allweddol “Therapi Derbyn ac Ymrwymo”, wrth gwrs, yw ymrwymo. Mae ACT yn helpu pobl i adnabod beth sydd wir yn bwysig iddyn nhw, cydnabod gweithredoedd a fydd yn eu helpu i fyw yn unol â'u gwerthoedd eu hunain, ac wedyn gwneud – a chadw – ymrwymïadau i ymgymryd â'r gweithredoedd hyn, a pharhau â nhw. Felly, ystyriwch newidiadau arwyddocaol y gallwch chi eu gwneud a fydd yn helpu i chi fyw yn fwy yn unol â'r pethau sydd wir yn bwysig i chi. O ystyried eich gwerthoedd pwysicaf, pa weithredoedd pendant allwch chi ymrwymo iddyn nhw a fydd yn hyrwyddo ffordd o fyw sy'n fwy cydnaws â'ch gwerthoedd pwysig?

Felly, gwnewch dair adduned gadarn – tri ymrwymïad cadarn – ynglŷn â phethau y byddwch chi'n eu gwneud yn wahanol o hyn ymlaen er mwyn byw eich bywyd yn fwy cydnaws â'ch gwerthoedd.

1 Ymrwymïad 1: O hyn ymlaen, byddaf**2 Ymrwymïad 2: O hyn ymlaen, byddaf****3 Ymrwymïad 3: O hyn ymlaen, byddaf**

A chofiwch fod pobl yn aml yn gwneud ymrwymïad ond wedyn yn ei dorri. Os bydd hyn yn digwydd, peidiwch â meddwl eich bod wedi methu a rhoi'r gorau. Gwnewch eich ymrwymïad, ac os byddwch chi'n ei dorri, yna GWNEWCH EF ETO... gwnewch yr ymrwymïad ychwanegol i ddal ati â'ch ymrwymïadau!

GWEITHGAREDD YCHWANEGOL**Gweithgareddau Gofalgar****Cawod Ofalgar**

Wrth i chi gael cawod, canolbwyntiwch ar yr holl deimladau rydych chi'n gallu eu teimlo. Sylwch ar y teimladau wrth i'r dŵr dasgu ar eich corff, a sylwch ar bwysedd a thymheredd y dŵr. Gwrandewch ar y ffrwd o synau a byddwch yn ymwybodol o arogl unrhyw sebon neu gel cawod neu siampŵ rydych chi'n ei ddefnyddio. Sylwch hefyd sut mae'ch corff yn teimlo wrth i chi rwbio sebon neu gel ar eich croen. Pan fyddwch chi'n rhoi siampŵ yn eich gwallt, sylwch ar y teimladau wrth i chi dylino croen eich pen ac wrth i'r dŵr cynnes redeg trwy eich bysedd a'ch gwallt. Os yw eich sylw'n crwydro, sylwch fod hyn yn digwydd, a chanolbwyntiwch eto ar yr hyn sy'n digwydd nawr, fel eich bod yn canolbwyntio ar bob teimlad sydd ar gael i chi wrth i chi brofi'r gawod.

Sgan Corff Llawn Gofalgar

Ewch i ystum cyfforddus yn rhywle lle bydd neb yn tarfu arnoch chi, a gorffwyswch yn dawel ar gyfer 'sgan corff llawn'. Mae'n well os ydych chi'n gorwedd i lawr ac yn gorffwys ar eich cefn, ac efallai y byddwch chi eisiau cau eich llygaid hefyd. Mae'r sgan corff yn cynnwys canolbwyntio ar wahanol rannau o'ch corff yn eu tro, fel eich bod yn profi'r amrywiaeth lawn o deimladau sy'n dod o bob rhan. Gallai'r gweithgaredd wneud i chi ymlacio, ond ei brif ddiben yn syml yw eich bod yn sylwi ar yr holl deimladau corfforol y gallwch chi eu profi. Peidiwch â gwneud unrhyw beth i reoli'ch corff na newid unrhyw beth. Ceisiwch fod yn ymwybodol o wahanol rannau o'ch corff yn eu tro. Er enghraifft, symudwch eich sylw yn araf o'ch traed i fyny at eich brest, wedyn o'ch dwylo at eich ysgwyddau, ac yn olaf, canolbwyntiwch ar eich pen. Wrth i chi symud eich sylw at wahanol rannau o'ch corff, sylwch ar yr holl deimladau sy'n dod o'r rhan honno. Mae'n siŵr y bydd yn cymryd o leiaf 15 munud i chi sganio'ch holl gorff yn araf ac yn raddol iawn, a gallai gymryd cryn dipyn yn fwy (ac efallai yr hoffech chi ddefnyddio'r recordiad o sgan corff llawn dan arweiniad, sydd ar gael ar wefan Bywyd ACTif).

Canolbwyntio'n Ofalgar ar Natur

Dewch o hyd i ofod gwyrdd ac agored – gardd, efallai, neu barc neu goedwig. P'un a ydych chi'n aros mewn un lle neu'n cerdded o gwmpas, agorwch eich hun i bob agwedd ar yr amgylchedd naturiol. Sylwch ar beth sydd i'w weld, gwrandewch ar y synau, sylwch ar unrhyw arogleuon, synhwyrwch y tymheredd a theimlo unrhyw symudiadau yn yr awyr. Ceisiwch gynnal y ffocws hwn am ychydig o amser (o leiaf 10-15 munud), a phan fydd eich meddwl yn crwydro, canolbwyntiwch yn dyner eto ar yr hyn y gallwch chi ei brofi nawr, gyda'ch holl synhwyrâu, yn yr amgylchedd naturiol.

Bywyd ACTif – Nodiadau

Defnyddiwch y gofod isod i ysgrifennu unrhyw feddyliau a theimladau am yr hyn rydych chi wedi'i ddysgu o gwrs Bywyd ACTif a sut gallai fod wedi newid eich syniadau neu newid y pethau rydych chi'n eu gwneud. Bydd myfyrio o'r fath yn helpu i chi gael y gorau o'r cwrs.

Cofwch gadw eich Dalenni Gweithgareddau mewn lle diogel a phreifat.

DARLLEN YCHWANEGOL

Llyfrau am ACT ac Ymwybyddiaeth Ofalgar

Mae Bywyd ACTif yn gwrs ar ei ben ei hun – mae popeth sydd ei angen arnoch wedi'i gynnwys yn y pedair ffilm, y Pecyn Gweithgareddau a'r recordiadau Ymwybyddiaeth Ofalgar Dan Arweiniad dewisol. Ond, os hoffech chi gael gwybod mwy am ACT – neu am Ymwybyddiaeth Ofalgar – dyma rai llyfrau sy'n cael eu hargymell.

Russ Harris (2008) *The Happiness Trap: (Based on ACT: A Revolutionary Mindfulness-Based Programme for Overcoming Stress, Anxiety and Depression)*. London: Robinson.

Russ Harris (2009) *Act Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Steven Hayes and Spencer Smith (2005) *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Mark Williams and Danny Penman (2011) *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus

Vidyamala Burch and Danny Penman (2013) *Mindfulness for Health: A Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress and Restoring Wellbeing*. London: Piatkus