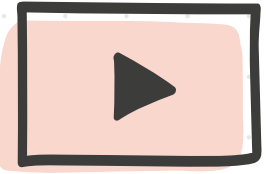
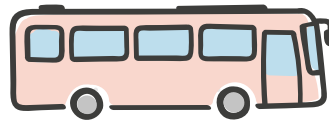


ACT 4

Byw yn Ddoeth, Byw yn Dda

Yn hytrach na 'derbyn y sefyllfa', mae'n well os ydych chi'n gwybod i ble rydych chi eisiau mynd yn eich bywyd. Mae bywyd ychydig fel bod yn yrrwr bws.

Mae rhai pobl ar goll braidd. Os oes gennych chi gyfeiriad clir mewn bywyd, bydd hynny'n eich atal rhag mynd rownd a rownd mewn cylchoedd.



Cyfeiriad y daith - a gwerthoedd

Mae'r cyfeiriad gorau ar gyfer eich taith yn cyd-fynd â'ch gwerthoedd personol.

Y pethau sy'n golygu llawer i chi

Y pethau sydd wir yn bwysig i chi

Y pethau rydych chi'n eu gwerthfawrogi mewn bywyd

Onid cofiwch, efallai na fydd y daith yn ddidrafferth.



Adnabod a dewis eich gwerthoedd

Gall fod yn anodd iawn i ni ateb cwestiynau cyffredinol, fel:

"Beth ydw i ei eisiau mewn bywyd" "Beth ydw i'n ei gynrychioli?"

Pan fydd rhywbeth yn teimlo'n iawn, mae hynny'n nodi un o'ch gwerthoedd. A phan fydd rhywbeth yn teimlo'n anghywir, mae hynny hefyd yn nodi un o'ch gwerthoedd. Po gryfaf yw'ch gwerthoedd, pwysicaf oll yw pethau i chi. Felly meddyliwch am y cwestiynau hyn:

"Beth sy'n rhoi teimlad cynnes i mi - a pham?"

"Beth sydd wir yn fy ngwylltio - a pham?"

"Beth sy'n gwneud i mi deimlo'n falch - a pham?"

Ar ôl adnabod eich gwerthoedd, gallwch chi wedyn ddarganfod sut i fyw yn unol â'r gwerthoedd hynny - ac ymrwymo i wneud hyn yw'r llwybr at 'Fyw yn Ddoeth, Byw yn Dda'.

Maen nhw'n Siarad Amdanaf i

Pe baech chi'n digwydd clywed pobl yn siarad amdanoch chi, beth hoffech chi glywed nhw'n dweud?

Byw yn unol â'ch gwerthoedd

Bydd treulio amser yn gwneud pethau sy'n bwysig iawn i chi, a llai o amser yn gwneud pethau nad ydyn nhw'n bwysig iawn i chi yn teimlo'n iawn. Mae'r amser sy'n cael ei dreulio yn gwneud pethau sy'n bwysig yn 'amser gwerthfawr', ond yn aml, mae angen dewrder a llawer o ymdrech ar gyfer gweithredoedd yn unol â'ch gwerthoedd. Gallan nhw fod y tu allan i'r ffiniau rydych chi'n gyfforddus ynddynt, a gallan nhw olygu eich bod yn 'gwneud ymdrech arbennig' neu'n gwneud rhywbeth yn groes i'ch cymeriad.

Fodd bynnag, yn aml, bydd gweithredoedd o'r fath yn codi'ch ysbryd gan y byddwch chi'n cydnabod mai'r hyn rydych chi'n ei wneud yw 'Y Peth Cywir i'w Wneud'.

Gwerthoedd, ymrwymo, gweithredu

Pan fyddwch chi'n penderfynu ar y peth gorau i'w wneud, mae angen i chi wneud ymrwymiad i 'wneud y peth gorau' - hyd yn oed os yw'n anodd iawn, a hyd yn oed os yw'n brifo.

Yn aml, mae cydnabod ein gwerthoedd yn helpu i ni adnabod newidiadau y gallwn ni eu gwneud i'n ffordd o fyw fel bod yr hyn rydym ni'n ei wneud yn cyd-fynd â'r hyn rydym ni'n ei werthfawrogi - wedyn, gallwn ni wneud ymrwymiad i weithredu mewn ffyrdd sy'n adlewyrchu ein gwerthoedd yn y ffordd orau.

Enghraifft - rhoi'r gorau i ysmegu

'Bod yn iach' yw un o werthoedd pwysig Mark. I barchu ei werthoedd ei hun, mae angen i Mark fyw bywyd iach Ond beth os yw'n ysmegu? Er mwyn i'w weithredoedd adlewyrchu ei werthoedd, bydd angen i Mark roi'r gorau i ysmegu.



Beth sydd ei angen yma?

Derbyn ac Ymrwymiad
yr ysfa i roi'r gorau i ysmegu

Pan fydd ysmygwr yn derbyn yr ysfa i ysmegu ac yn parhau i ymrwymo'n llawn i roi'r gorau (ac nid yw'n ysmegu!) bydd yr ysfa yn cilio'n raddol – Ac, ar ôl peidio ag ysmegu am sawl diwrnod neu wythnos, bydd yr anesmwythder yn dod i ben. Gall cynnal ymrwymiad i barhau â rhywbeth sy'n anodd neu'n anghyfforddus fod yn anodd iawn i ddechrau. Ond, os byddwch chi'n dyfalbarhau (ac yn derbyn yr anesmwythder, yr anhawster, ac ati), bydd y teimladau negyddol yn mynd yn llai bob tro.

Gwerthoedd allweddol

Bydd ymwybyddiaeth o'ch gwerthoedd allweddol yn galluogi i chi fyw yn ddoeth, ond dim ond os byddwch chi'n ymrwmo i weithredu yn unol â'ch gwerthoedd.

Mae'n siŵr y bydd hyn yn golygu cymryd rheolaeth fwy ymwybodol o'ch gweithredoedd. Mae hyn yn debygol o gynnwys ymateb yn fwy Gofalgar – meddwl am y peth gorau i'w wneud – ac wedyn MYND AMDANI – hynny yw, cymryd rheolaeth fwy strategol o'r hyn rydych chi'n ei wneud a sut rydych chi'n byw eich bywyd.

Mwy o hyblygrwydd

I gymryd rheolaeth o'ch bywyd, mae angen i chi oresgyn rhai pethau a allai fod yn eich dal yn ôl. Mae ofnau a gofidiau diangen, osgoi embaras, gormod o ofal, ac eisiau aros o fewn y ffiniau rydych chi'n gyfforddus ynddynt, i gyd yn gallu eich dal yn ôl rhag cael bywyd gwell. Mae angen mwy o hyblygrwydd arnoch chi – a gallwch chi gyflawni hyn trwy fynd ati'n fwriadol i wneud pethau sy'n 'wahanol', yn 'heriol' ac 'yn groes i'ch cymeriad'. Bydd hyblygrwydd cynyddol yn golygu eich bod wedi'ch cyfyngu llai ac y gallwch chi wneud mwy o bethau sydd wir yn bwysig i chi.

Dyma fy mywyd i

Pan fyddwch chi'n byw mwy yn yr eiliad bresennol, bydd eich Meddwl yn cael llai o ddylanwad arnoch chi. Pan fyddwch chi'n cymryd rheolaeth ymwybodol o'ch gweithredoedd, byddwch chi'n gallu byw yn ddoeth – a bydd hyn yn galluogi i chi gael bywyd gwell, gyda llai o ddiodef.

Mae gan yr hyn rydych chi'n dewis ei wneud ran bwysig mewn ffurfio pwysig ydych chi. E.e. Os ydych chi eisiau bod yn fegan... peidiwch â bwyta na defnyddio cynhyrchion anifeiliaid – Os nad ydych chi eisiau bod yn lleidr... Peidiwch â dwyn! – Os ydych chi eisiau bod yn garedig... Dylech chi ymddwyn yn garedig!

Patrymau ymrwmo

Ar ôl gwneud ymrwymiad, gallech ei dorri. Os yw hyn yn digwydd, gwnewch yr un ymrwymiad eto. Gall gymryd sawl ymgais cyn i chi lwyddo. Os byddwch chi'n rhoi'r gorau, rydych chi'n siŵr o golli allan – ond gall ymrwmo o'r newydd arwain at lwyddo yn y pen draw.

Ymateb i anhawster

Dydy pethau ddim bob amser yn mynd fel y dylen nhw – bydd siomedigaethau a chamgymeriadau. Er na allwch chi reoli'r teimlad o siom neu fethiant, GALLWCH chi reoli'r gweithredoedd sy'n dilyn. Mae rhai pobl yn rhoi'r gorau – ond mae pobl eraill yn gwybod ei bod yn gwneud synnwyr dal ati a rhoi cynnig arall arni. Mae sawl anhawster dros dro yn debygol o ddigwydd wrth i fywyd fynd yn ei flaen – mae'n anochel – 'yn rhan o'r fargen'!

Byddwch yn ddoeth i'ch Meddwl

Sylweddolwch...

nad oes rhaid i chi gredu eich Meddwl

ac...

nad oes rhaid i chi ufuddhau i'ch Meddwl

Mae'n adeg dda i ddweud wrth eich Meddwl: "digon yw digon; diolch, ond mi gymeraf i'r awenau o hyn ymlaen"

Dyna eich 'Datganiad Annibyniaeth' – cymerwch yr awenau, symudwch i sedd y gyrrwr, defnyddiwch eich dylanwad eich hun!

Byw yn ddoeth

Newidiwch yr hyn rydych chi'n gallu ei newid derbyniwch yr hyn na allwch chi ei newid a chael y doethineb i wybod y gwahaniaeth