



Myfyrdod syml

Yn annhebyg i dynnu sylw, gellir defnyddio **myfyrdod** fel 'amser penodol' i wir ymlacio yn feddyliol ac yn gorfforol. Mae ymarfer myfyrdod syml yn golygu ffocysu ar y presennol - y teimlad meddyliol a chorfforol yr ydych yn eu profi, ac yn caniatáu i unrhyw feddyliau fyned ond yna gadael y meddwl, heb ffocysu ar, neu ymateb i, hwy mewn unrhyw ffordd. Gall myfyrdod yn syml gymryd rhwng 5 ac 20 munud (mae'n well dechrau trwy anelu at amser gweddol fyr), ac os ydyw'n rhan o'ch trefn ddyddiol gall leihau eich lefelau straen yn helaeth.



1 Eisteddwch yn dawel ac yn esmwyth mewn cadair sy'n eich cynnal



4 Dewch yn ymwybodol o'ch anadlu. Dilynwch anadl wrth iddo ddod drwy eich trwyn, wrth iddo deithio drwy eich ysgyfaint, yn symud eich stumog i mewn ac allan, ac yn gadael yn y cyfeiriad arall. Gwrandewch ar donau eich anadlu heb geisio ei newid: byddwch yn ymwybodol ohono wrth iddo ddigwydd.



2 Naill ai caewch eich llygaid neu eisteddwch fel eich bod yn edrych ar ryw beth nad yw'n denu eich sylw fel wal blaen.



5 Os ydych meddwl yn crwydro ac rydych yn darganfod eich hun yn meddwl am ofidion beunyddiol, sylweddolwch eich bod wedi crwydro a dewch â'ch hun yn ôl a chanolbwyntiwch eich sylw ar eich corff, yn dyner a heb feirniadaeth.



3 Canolbwyntiwch ar eich hun a'r hyn sydd o'ch cwmpas. Dewch yn ymwybodol o'ch corff, o leoliad corfforol eich breichiau a'ch coesau, eich traed a'ch dwylo. Sylwch ar deimlad eich corff yn gwasgu yn erbyn y gadair, o'r cyhyrau o amgylch eich llygaid a'ch gen; sylwch ar deimlad eich croen.



6 Yn dilyn amser a drefnwyd gennych, ymestynnwch o dipyn i beth, canolbwyntiwch ar bethau tu hwnt i'ch corff, ac ewch yn ol i'ch trefn arferol, gan deimlo'n hamddenol ac wedi eich adnewyddu.

Bod yn ymwybodol

Gall gofidion ddal ein sylw a dod yn ffocws ein sylw - yn gyrru emosiynau negyddol ac ymddygiadau. Er hynny, nid gwirionedd yw gofidion, ac ni ddylid eu trin felly. Maent yn brofiadau, yn debyg iawn i synau, golygon ac arogleuon o'n cwmpas yn brofiadau. Mae ymwybyddiaeth yn cynnwys bod yn ymwybodol o'r holl brofiadau yma - byw yn yr eiliad - ac nid ffocysu ar unrhyw un rhan o'r profiad hwnnw. Yn hytrach na ffocysu ar ein gofidion (neu'n weithredol yn ceisio tynnu sylw oddi wrthynt), yn syml mae gofidion yn rhan o'r profiad, ac nid yn fwy pwysig na'r arogleuon, golygon neu synwriadau arall yr ydym yn eu profi. Golyga ymwybyddiaeth bod yn llwyr ymwybodol, nid ffocysu ar unrhyw beth ar wahân i'r presennol: nid gofidion am y dyfodol neu'r gorffennol.



Fel esiampl, pan fyddwch yn cerdded i lawr y stryd, gallech fod yn ymwybodol o: sut yr ydych yn teimlo - faint o straen sydd arnoch (yn eich ysgwyddau, breichiau, gwddf, ac ati), pa mor oer neu gynnes yr ydych, a ydych chi'n cerdded yn gyflym, sut mae'n teimlo wrth i'ch traed daro'r llawr, ac ydyw'n galed neu'n feddal, ac yn y blaen.

Beth sy'n digwydd o'ch amgylch - beth fedrwch ei weld, beth mae pobl yn ei wneud ac ati. Trwy ganolbwyntio ar gyfanrwydd eich profiad, er efallai eich bod chi'n meddwl meddyliau gofidus, rydych chi'n ymwybodol ohonyn nhw fel rhan o nifer o brofiadau eraill - ac oherwydd hyn nid ydynt yn ffocws eich sylw. Ac oherwydd hyn, nid oes ganddynt yr effaith emosiynol y byddai ganddynt fel arall.



Mae angen ymarfer parhaol i ddysgu ar ymwybyddiaeth, ac fe'i dysgir orau mewn dull araf bach dros nifer o wythnosau. Yn ffodus, mae nifer o apiâu rhad ac am ddim yn tsieip y gellir eu llwytho i lawr i'ch teleffon neu gyfrifiadur. Maent yn cynnwys:

Lle i feddwl: myfyrdod a chwsg,
Tawel - myfyrdod a chwsg, a
Stopio, anadlu a meddwl.

Gall defnyddio'r rhain eich cymryd gam sylweddol yn agosach i iechyd meddwl gwell.

Am fwy o wybodaeth am ymdopi gyda gofidion ewch i
https://projects.swan.ac.uk/thrombosis-psych/?page_id=110

