

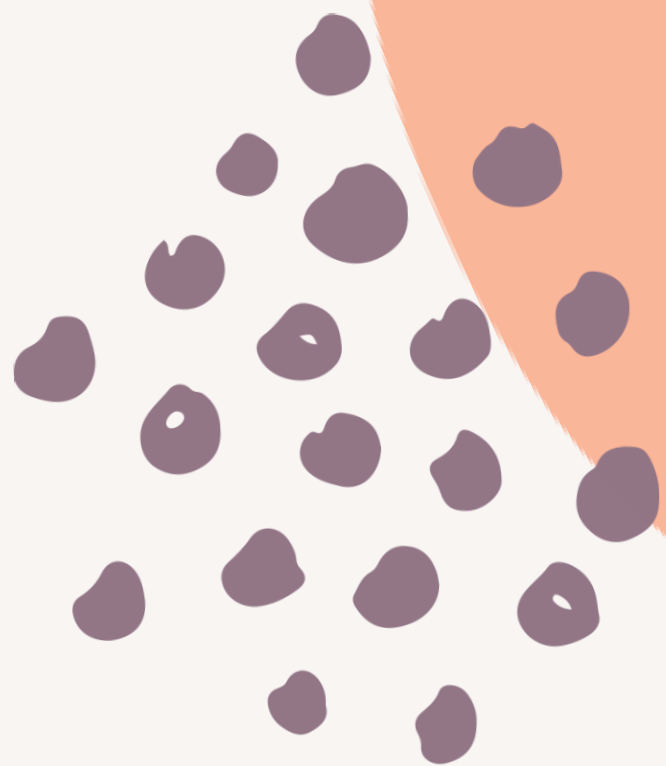


**Ymarfer Ymwybyddiaeth
Myfyrdod Ofalgar
yn Effeithiol
Diwrnod Myfyrdod y Byd
(21 Mai)**



*"Ni allwn bob amser newid yr hyn sy'n
digwydd
o'n cwrpas, ond gallwn newid
beth sy'n digwydd ynom ni."*



Benefits of Mindfulness Meditation

01

Lleddfu Straen a Llai o Bryder

Trwy ddysgu sut i fod
yn fwy dewisol am
pryd i feddwl am beth,
gallwn ailweirio ein
ymennydd i leihau straen
a phryder

02

Gwell Ffocws a Chynhyrchiant

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn
ein helpu ni
adnabod tynnu sylw
meddyliau neu ysgogiadau
a gadael iddynt basio
heb ymroi iddynt

03

Mwy o Amynedd

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn
ein dysgu
i ymarfer amynedd
felly mae'n dod yn naturiol
i ni pan fydd ei angen arnom

Buddion Myfyrdod



04

Gwella ansawdd cwsg

Trwy ddysgu sut i fod
yn fwy dewisol am
pryd i feddwl am beth,
gallwn ailweirio ein
ymennydd i leihau straen
a phryder

05

Personol Datblygiad

Myfyrdod ymwybyddiaeth
ofalgar
yn eich helpu chi'n well
deall eich
hunan dilys
trwy eich dysgu
sut i arsylwi
heb farn.

06

Gwella Perthnasoedd Cymdeithasol

Mae'n meithrin cysylltiadau
cymdeithasol cryfach
gan
caniatáu i chi gysylltu
ag eraill ac ar
lefel ddyfnach.



Sut ydych chi'n teimlo ar hyn o bryd?

Pryderus

Tawel

*o dan
straen*

Cyffrous

Trist

Haous

Diflas

Pryderus

Sut i baratoi?



Trowch eich ffôn
i ffwrdd. Ewch i
ystafell
tawel.



Gallwch eistedd ar
glustog neu
ar y llawr .



Canolbwyntiwch eich
sylw
ar bob anadl



Mae ysgu sut i
reoli eich sylw
yn rhan hanfodol
o'r broses

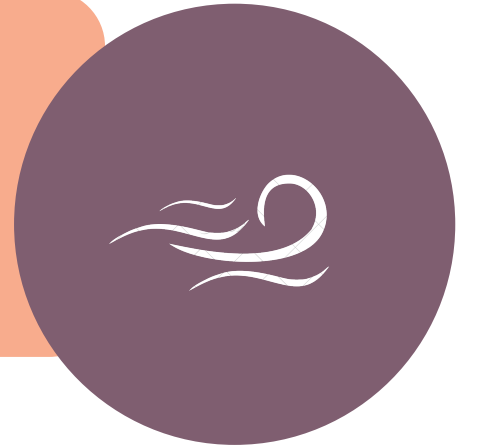


Gadewch i'r Myfyrdod Dechrau!

*Caewch eich llygaid ac ymlaciwch am
5 munud*

Ymwybyddiaeth ofalgar

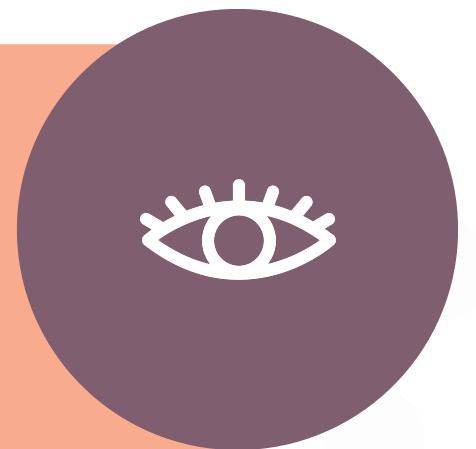
Mae ffocysu ar anadlu yn dechneg ymwybyddiaeth ofalgar gyflym a hawdd.



Gall eich helpu i dawelu'ch meddwl, ymlacio a chanolbwyntio'ch sylw ar beth bynnag yr ydych yn ei wneud ar hyn o bryd... a mwynhewch y foment!



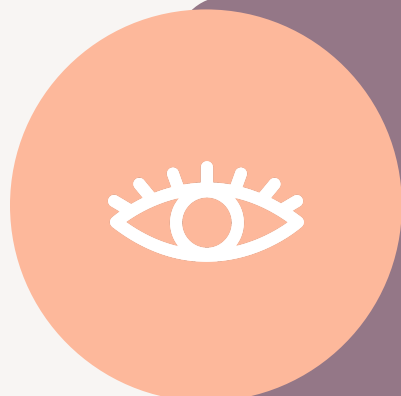
Mae hon yn dechneg wych i'w chynnwys yn eich bywyd bob dydd i gysylltu â'ch anadlu, eich meddwl a'ch corff ... a byddwch chi'n teimlo'n wych wedyn!



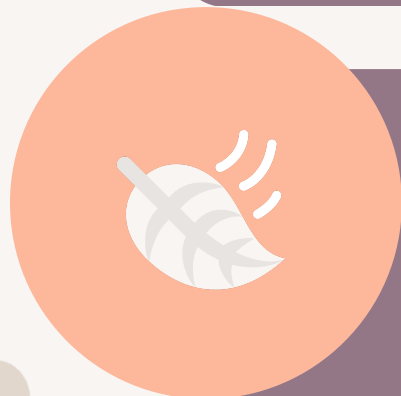
Dilynwch y Cyfarwyddyd hwn



Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfforddus naill ai'n eistedd neu'n sefyll mewn lle tawel os yn bosibl.



Caewch eich llygaid a chymerwch ychydig o anadliadau dwfn araf trwy'ch trwyn. Canolbwyntiwch ar eich anadl yn llifo i mewn ac allan o'ch corff.



Sylwch ei fod yn oerach pan fyddwch chi'n anadlu i mewn ac yn gynhesach pan fyddwch chi'n anadlu allan. Parhewch nes eich bod yn teimlo'n dawel ac wedi ymlacio.