

Sgiliau Llonyddu i helpu rheoli meddyliau ac emosiynau dwys

Adnodd a ddatblygwyd gan y gwasanaeth seicoleg anadlol Ebrill 2026

Gall byw gyda chyflwr anadlol a rheoli gofynion triniaethau gael effaith fawr iawn ar fywyd beunyddiol a lles meddyliol pobl. Mae'n beth normal iawn i deimlo amrywiaeth o emosiynau, gan gynnwys gofid, gorbryder, dicter a thristwch.

Gall ymarferion llonyddu ein helpu ni i "angori" pan fydd ein meddyliau a'n teimladau yn drech na ni, pan fyddwn yn cael ein llethu, neu'n profi gorbryder sydd yn cynyddu ein diffyg anadl. Maen nhw'n ein helpu i droi'n sylw i'r foment a chanolbwyntio ar yr hyn sy'n digwydd yn y fan a'r lle. Pan allwn ganolbwyntio ein sylw i gyd ar y foment bresennol, gallwn gael persbectif ehangach. Rydym yn medru canolbwyntio'n well ar wneud pethau sy'n bwysig ac yn ddefnyddiol i ni.

Mae llonyddu a meddwlgarwch yn golygu rhoi sylw i'r hyn sy'n digwydd yn y foment bresennol. Drwy ymarfer, bydd hyn yn dod yn haws ac yn teimlo'n fwy naturiol. Rydym wedi cynnwys rhai ymarferion y gallwch eu gwneud isod.

Anadlu 10 gwaith

*Sylwer - mae gwneud ymarferion anadlu yn ddull pwysig er mwyn rheoli diffyg anadl a gorbryder. I rai pobl â chyflyrau anadlol, gall canolbwyntio ar anadlu sbarduno teimladau o orbryder mawr a gall hyn wneud yr ymarfer hwn yn heriol i ddechrau. Os yw hyn yn wir i chi, efallai yr hoffech chi roi cynnig ar rai o'r ymarferion eraill yn y daflen hon cyn dychwelyd at ymarfer hyn.



1. Anadlwch yn ddwfn ac yn araf ddeg gwaith. Canolbwyntiwch ar anadlu allan mor araf â phosibl nes bod eich ysgyfaint yn gwbl wag—ac yna gadewch iddyn nhw ail-lenwi'n araf.
2. Sylwch ar y teimlad pan mae eich ysgyfaint yn gwagio. Sylwch arnyn nhw'n ail-lenwi. Sylwch ar eich asennau yn codi ac yn gostwng.
3. Ceisiwch adael i'ch meddyliau fynd a dod fel pe baent yn geir sydd yn gyrru heibio, yn mynd heibio i'ch tŷ chi.
4. Ehangwch eich ymwybyddiaeth: Sylwch ar eich anadlu a'ch corff ar yr un pryd. Yna edrychwch o gwmpas yr ystafell a sylwch ar yr hyn y gallwch ei weld, ei glywed, ei arogl, ei gyffwrdd a'i deimlo.

Angori

Mae hwn yn ymarfer syml nad yw'n dibynnu ar waith anadlu. Mae'n helpu i gydnabod ein profiadau mewnol wrth gysylltu â'n corff a'n hamgylchedd.



**Noder - os yw hi'n teimlo'n rhy heriol i sylwi ar eich meddyliau a'ch teimladau ar hyn o bryd, gallwch hepgor cam 2.*

1. Gosodwch eich traed yn gadarn ar y llawr. Gwthiwch nhw i lawr—sylwch ar y llawr oddi tanoch, sydd yn eich cynnal. Sylwch ar yr holl bwyntiau lle mae eich traed yn cyffwrdd â'r llawr.
2. Sylwch ar unrhyw feddyliau a theimladau a ddaw i'r amlwg. A allwch eu henwi? (e.e. "Rwy'n sylwi ar dristwch." "Rwy'n sylwi ar feddyliau lle rwyf yn credu na allaf wneud dim byd").
3. Sylwch ar y tensiwn yng nghyhyrau eich coesau wrth i chi wthio'ch traed i lawr.
4. Sylwch ar eich corff cyfan—a'r teimlad o ddisgyrchiant yn llifo i lawr trwy'ch pen, eich asgwrn cefn, i'ch coesau a'ch traed. Sylwch sut y gallwch symud eich corff. Er enghraifft, ceisiwch ymestyn eich breichiau, symud eich bysedd a'ch bysedd traed, neu newid eich osgo.
5. Nawr edrychwch o gwmpas a sylwch ar yr hyn y gallwch ei weld a'i glywed o'ch cwmpas. Sylwch ble rydych chi a beth rydych chi'n ei wneud.

Dyma recordiadau sain, sydd am ddim, o ymarferion 'angori'. Maen nhw'n amrywio o ran hyd.

Gallwch wrando ar y rhain a'u defnyddio fel canllaw i'ch helpu i ddatblygu'r sgil hon.

Angori, cam wrth gam. 10 munud.

actmindfully.com.au/wpcontent/uploads/2023/08/Dropping-Anchor-step-by-step-Russ-Harris.mp3

(Ewch drwy'r ymarfer hwn cyn gwrandio ar y lleill.)

Angori - 4 munud. actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Dropping-anchor-4-mins-Russ-Harris-TheHappiness-Trap.mp3

Angori - 8 munud. actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2023/08/Dropping-Anchor-8-mins-Russ-Harris-TheHappiness-Trap.mp3

Sylwi ar Bum Peth

Os byddwch chi'n sylwi eich bod chi'n cael eich llethu gan feddyliau a theimladau cythryblus, gall defnyddio'ch synhwyrâu i archwilio'ch amgylchedd fod yn ffordd ddefnyddiol i droi'ch meddwl yn ôl i'r foment



1. Oedwch am eiliad
2. Edrychwch o'ch cwmpas a sylwch ar bum peth y gallwch chi eu gweld. Disgrifiwch y manylion i chi'ch hun.
3. Gwrandewch yn ofalus a sylwch ar bedwar peth y gallwch chi eu clywed (e.e. synau y tu mewn i'r ystafell, allan yn y coridor, y tu allan i'r adeilad).
4. Sylwch ar dri pheth y gallwch chi eu teimlo sydd yn cyffwrdd â'ch corff (er enghraifft, eich oriawr yn erbyn eich arddwrn, eich trowsus yn erbyn eich coesau, yr aer ar eich wyneb, eich traed ar y llawr, eich cefn yn erbyn y gadair).
5. Sylwch ar 2 beth y gallwch chi eu harogli

Ymwybyddiaeth o wrthrychau

Mae pethau a gwrthrychau o'n cwmpas ym mhob man. Efallai, er enghraifft, eich bod mewn ystafell gyda chadair, golau, cyfrifiadur, ffenestr, carped, a lluniau ar hyn o

bryd. Fel arfer, rydym yn tueddu i anwybyddu manylion a naws pethau yn ein bywydau, yn bennaf er mwyn gwneud bywyd yn symlach.

Mae'r ymarfer hwn yn ffocysu'r sylw ar ganolbwyntio ar un gwrthrych. Byddwch yn disgrifio'r gwrthrych yn ôl yr hyn a welwch a'r hyn a deimlwch drwy gyffwrdd. Treuliwch tua 5 – 10 munud o amser di-dor yn gwneud yr ymarfer hwn

1. Dewiswch wrthrych bach a fydd yn ffocws i'ch sylw. Dylai fod yn rhywbeth nad oes gennych deimladau cryf amdano, beiro, oriawr, neu fesen efallai. Ni fydd llun o'ch "cyn gariad" neu anifail anwes annwyl neu unrhyw beth arall sy'n cyffroi emosiynau (boed yn "gadarnhaol" neu'n "negyddol") yn gwneud y tro!
2. Archwiliwch y gwrthrych yn weledol, heb ei gyffwrdd o gwbl i ddechrau. Disgrifiwch yr hyn a welwch mewn ffyrdd sy'n cyfeirio at rinweddau cynhenid y gwrthrych, nid llunio barn ar ddehongliadau. Er enghraifft, "mae'r gwrthrych tua un fodfedd mewn diamedr". Efallai gallech ddychmygu eich bod chi'n disgrifio'r gwrthrych i rywun na all ei weld.
 - Sut mae'r arwynebedd yn edrych?
 - Beth yw ei siâp? o Sut mae golau'n effeithio ar yr arwynebedd? o A yw'n syth, yn grwn neu'n gyfuniad o'r ddau? o A yw'n sgleiniog neu'n ddi-sglein? o A oes cysgodion ar ei draws? A oes unrhyw adlewyrchiad ar yr arwynebedd? o Pa liw(iau) a chysgod(ion) sydd arno? o A yw'n edrych yn llyfn neu'n anwastad? o A yw'n edrych yn feddal neu'n galed? o A yw'n edrych yn wlyb neu'n sych? o Beth arall allwch chi ei weld?
3. Nawr cydiwch yn y gwrthrych. Efallai y byddech yn hoffi cau eich llygaid i ganolbwyntio'n well ar eich synnwyr cyffwrdd. Sut mae'n teimlo wrth i chi ei ddal yn eich llaw a rhedeg eich bysedd ar ei draws?
 - A yw'n galed neu'n feddal? o Llyfn neu garw? o Miniog neu heb fin? o Anhyblyg neu'n hyblyg? o Faint mae'n pwyso? o Beth yw ei dymheredd? o Sut mae'r teimlad yn wahanol mewn gwahanol rannau ohono?
4. Ar ôl yr ymarfer, cymerwch eiliad i fyfyrrio ar eich tuedd i ddal gafael ar rai emosiynau neu eu gwthio i ffwrdd. Sut effeithiodd yr ymarfer hwn ar eich profiad o'r emosiwn?

Addaswyd yr ymarfer hwn o:

<https://www.google.co.uk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiBzfeipJCUAxUQTaQEHDl4MZIQFnoECA4QAQ&url=https%3A%2F%2Fstatic1.1.sqspcdn.com%2Fstatic%2Ff%2F1310504%2F16951447%2F1330916196567%2FUM%2BMindfulness%2Bof%2BThings.pdf.&usg=AOvVaw278QFyGs3qLtCd9P0FORZF&cshid=1777370296468451&opi=89978449>

Ymarfer i sylwi ar eich llaw

Mae “Sylwi ar eich llaw” yn ymarfer llonyddu a meddwlgarwch byr a ddatblygwyd gan yr ymarferydd meddygol a’r seicotherapydd Dr Russ Harris. Dilynwch y cyfarwyddiadau i ganolbwyntio eich sylw ar eich llaw am 5 munud. Gall hyn deimlo fel amser hir i ganolbwyntio ar eich llaw! Rydym yn gofyn i chi sylwi ar unrhyw farn sydd gennych am y syniad hwn, ac i roi cynnig arni mewn ffordd chwilfrydig. Dilynwch y ddolen hon i wrando ar yr ymarfer “Notice Your Hand” ar

YouTube, neu teipiwch “Mindfulness of the Hand read by Rebecca Owen Childs” i mewn i YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=MW00P8qoNGQ>

