



Paned Iawn - Cyfarwyddiadau'r Tasgau

Negeseuon y Bydysawd

Wrth fynd am dro, neu greu taith yn eich meddwl, dychmygwch fod popeth sydd o'ch cwmpas wedi ei greu yn bwrpasol ar eich cyfer chi. Hyd yn oed gwrthrychau allai eich gwylltio fel arfer e.e. baw cwn, sbwriel, graffiti. Wrth ystyried fod yna werth i bopeth, mi allwn ni ddod i weld y byd trwy lygaid gofalgwr yn hytrach na dychrynlyd.

Mae'n haws cychwyn gyda gwrthrychau sydd yn ein plesio. Ac fel oedd AM DDIM yn ei awgrymu, mae hi wastad yn syniad da cychwyn yn uchel e.e. cwmwl yn yr awyr, adar neu frigau uchaf y goeden.

Wedi gwneud yr ymarfer trwy fynd allan, neu yn eich dychymyg, gwnewch restr o'r holl bethau rydych chi'n ddiolchgar amdano e.e. nes i ddim sefyll yn y baw ci, mae'r sbwriel yn gallu cael ei godi i'r bin, roedd y graffiti yn ffordd greadigol o fynegi emosiynau.

Bod yn ddiolchgar yw'r ffordd orau yn y byd i droi cornel emosiynol mewn diwrnod heriol!

Yna, ysgrifennwch y negeseuon o 'anogaeth' gan y gwrthrychau eraill e.e. coeden yn codi llaw yn dweud "Dwi'n dy weld di! Rwy'ti'n bwerus!", corn simne yn edrych lawr, "Mi wyt ti wedi cynhesu mwy o bobl nag wyt ti'n feddwl yn dy fywyd!" a sgwar concrit ar balmant yn egluro, "Mi ydw i yn dy ddal di yn saff a mae'n braf cael teimlo dy draed di'n camu ymlaen yn dy fywyd!".

Byddwch mor greadigol a phosibl ac ewch dros ben llestri! Ewch amdani hyd yn oed os nad ydych chi'n credu'r neges ar y dechrau. Mi wnaiff o godi gwên gobeithio ac mi allwch chi yrru neges i gydweithiwr a ffeirio sylwadau.