








Arferion Meddwl Di-fudd

Dros y blynyddoedd, rydym yn tueddu i fynd i arferion meddwl di-fudd fel y rhai a ddisgrifir isod. Ella byddym yn ffafrio rhai dros eraill, ac efallai y bydd rhai isod yn ymddangos yn llawer rhy gyfarwydd. Unwaith y gallwch chi nodi eich arddulliau meddwl di-fudd, gallwch chi ddechrau sylwi arnyn nhw. Maen nhw'n digwydd yn aml iawn cyn ac yn ystod sefyllfaoedd anodd. Unwaith y gallwch chi sylwi arnyn nhw, yna gall hynny eich helpu chi i gamu yn nol oddi wrth y meddyliau hynny, a gweld y sefyllfa mewn ffordd wahanol a mwy defnyddiol. Mae ysgrifen glas (italig) yn ein helpu i ddod o hyd i feddyliau amgen, mwy realistig.

<p>Hidlo Meddwl - Sylwi yn unig ar yr hyn y mae'r hidlydd yn ei ganiatáu neu eisiau inni ei sylwi, ac rydym yn diswyddo unrhyw beth sydd ddim yn 'ffitio'. Fel edrych trwy blinkers tywyll neu 'gloomy specs', neu dim ond yn dal y pethau negyddol yn ein hidlwr tra bod unrhyw beth mwy positif neu realistig yn cael ei gollu.</p> <p><i>A ydw i ddim ond yn sylwi ar y pethau drwg? Ydw i'n hidlo'r pethau cadarnhaol allan? Ydw i'n gwisgo 'gloomy specs'? Beth fyddai'n fwy realistig?</i></p>	 <p>Dyfarniadau – Gwneud gwerthusiadau neu ddyfarniadau ar ddigwyddiadau, ein hunain, eraill, neu'r byd, yn hytrach na disgrifio yr hyn yr ydym yn ei weld a'i gael a gyda thystiolaeth ar gyfer.</p> <p><i>Rwy'n gwerthuso'r sefyllfa neu'r person. Rwyf yn gwneud synnwyr o'r byd, ond nid yw hynny'n wir yn golygu bod fy nyfarniadau bob amser yn iawn neu'n ddefnyddiol. Oes persbectif arall?</i></p>
<p>Rhagfynegiad - Credu ein bod ni'n gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd yn y dyfodol.</p> <p><i>Ydw i'n meddwl y galla i rhagweld y dyfodol? Pa mor debygol yw hynny mewn gwirionedd?</i></p>	 <p>Rhesymu Emosiynol - rwy'n teimlo'n ddrwg felly mae'n rhaid ei fod yn ddrwg! Rwy'n teimlo'n bryderus, felly rhaid fy mod mewn perygl.</p> <p><i>Oherwydd ei fod yn teimlo'n ddrwg, nid yw'n golygu ei fod yn ddrwg. Ymateb yn unig yw fy nheimpladau i'm meddyliau – ac dim ond ymateb awtomatig yr ymenydd yw fy meddyliau.</i></p> 
<p>Darllen Meddwl – Meddwl ein bod ni'n gwybod beth mae eraill yn ei feddwl (amdanom ni fel arfer).</p> <p><i>Ydw i'n cymryd fy mod i'n gwybod beth mae eraill yn meddwl? Beth yw'r dystiolaeth? Dyna be rwyf i yn feddwl, nid nhw. Oes yna ffordd arall, fwy cytbwys o edrych arno?</i></p>	 <p>Mynyddoedd - Gorliwio risg y perygl, neu'r negyddion. Lleihau yr ods o sut mae pethau fwyaf tebygol o droi allan, neu lleihau pethau positif.</p> <p><i>Ydw i'n gorliwio'r pethau drwg? Sut fyddai rhywun arall yn ei weld? Beth yw'r darlun cyflawn?</i></p> 
<p>Cymharu- Gweld dim ond y da a agweddau positif mewn eraill, a cynhyrfu wrth gymharu ein hunain yn negyddol yn erbyn nhw.</p> <p><i>Ydw i'n gwneud hyn? Beth fyddai'n ffordd mwy cytbwys a ffordd ddefnyddiol o edrych arno?</i></p>	<p>Trychinebus - Dychmygu a credu fod y peth gwaethaf posibl am ddigwydd.</p> <p><i>lawn, dydi meddwl bod y peth gwaethaf posibl am ddigwydd yn ddefnyddiol ar hyn o bryd. Beth sydd fwyaf tebygol o ddigwydd?</i></p> 
 <p>Hunan feirniadol- Rhoi ein hunain i lawr, unanfeirniadaeth, beio ein hunain am ddigwyddiadau neu sefyllfaoedd nad ydynt (yn llwyr) yn ein cyfrifoldeb ni.</p> <p><i>Dyna fo, y bwli mewnol yna eto. A fyddai rhan fwyaf o bobl sy'n fy adnabod yn dweud hynny amdanaf i? A yw hyn yn rhywbeth yr wyf yn hollol gyfrifol amdano?</i></p>	 <p>Meddwl du a gwyn - Credu gall rhywbeth neu rywun ond fod yn dda neu ddrwg, cywir neu anghywir, yn hytrach na ddim yn y canol neu 'arlliwiau' o lwyd'.</p> <p><i>Nid yw pethau yn gwbl gwyn neu hollol ddu - mae yna arlliwiau o lwyd. Ble mae hwn ar y sbectrwm?</i></p>
<p>Dylai a rhaid – Mae meddwl neu ddweud 'dylwn i' (neu dylwn i ddim) a 'rhaid i mi' yn rhoi pwysau arnom ein hunain, ac yn gosod disgwyliadau afrealistig.</p> <p><i>Ydw i'n rhoi mwy o bwysau ar fy hun, gan sefydlu disgwyliadau ohonof fy hun sydd bron yn amhosibl? Beth fyddai'n fwy realistig?</i></p>	<p>Atgofion - Gall sefyllfaoedd a digwyddiadau cyfredol atgoffa ni o amseroedd anodd, gan ein harwain i gredu bod y perygl yn y presennol, yn hytrach nag yn y gorffennol.</p> <p><i>Mae hyn yn atgof o'r gorffennol. Dyna oedd bryd hynny, a dyma nawr. Er bod y cof hwn yn gwneud i mi deimlo'n ofidus, nid yw'n digwydd eto ar hyn o bryd.</i></p> 