

beth yw meddylgarwch?

Mae meddylgarwch:

Yn arfer o aros a sylwi

Wedi'i seilio ar dystiolaeth

Yn hyfforddiant mewn sylw ac ymwybyddiaeth

Wedi'i chymeradwyo gan NICE
(National Institute of Clinical Excellence)

Dyw meddylgarwch ddim yn:

~~Ymarferion anadlu~~

~~loga~~

~~Grefyddol neu'n ysbrydol~~

~~Gwacáu eich meddwl~~

~~Ymlacio~~

Ar lefel sylfaenol, mae meddylgarwch yn ein dysgu sut i sylwi ar yr hyn sy'n digwydd nawr yn hytrach na phoeni am yr hyn sy wedi digwydd neu am yr hyn a allai ddigwydd. Dysgw'n sut i ymholi ac ystyried ein profiadau. Helpa hyn ni nid yn unig i werthfawrogi'r hyn sy'n mynd yn dda ond hefyd i ymateb yn fwy medrus yn y fan a'r lle i heriau anochel bywyd.

Beth yw pwrpas meddylgarwch?

Os clywch rywun yn honni bod meddylgarwch yn gwella pob dim yna byddwch yn ofalus! Serch hynny mae ymchwil gref a chynyddol ar gael sy'n cyfeirio at fanteision pendant ar gyfer pobl ifanc yn ogystal â'u gofalu. Dangoswyd bod hyfforddiant meddylgarwch wedi gwella iechyd a lles oedolion.

Wedi iddynt ddilyn cwrs mewn meddylgarwch tystia pobl o bob oed eu bod yn gallu dysgu gwybodaeth newydd yn fwy effeithiol, eu bod yn meddwl yn gliriach ac yn teimlo'n fwy llonydd ac yn llai pryderus. Erbyn hyn cymeradwyir meddylgarwch gan NICE a chynigir cyrsiau meddylgarwch wyth wythnos i oedolion gan feddygon teulu er mwyn lleihau straen a helpu cadw iselder rhag dychwelyd. Fe'i defnyddir fwyfwy gan gyflogwyr i wella lles a boddhad eu staff, ym maes hyfforddiant chwaraeon er mwyn gwella perfformiad, ac mewn ysgolion er mwyn gwella lles a dysgu plant a phobl ifanc.

Sut mae dysgu meddylgarwch?

Dysgir meddylgarwch trwy ddulliau cwbl ymarferol a phrofiad uniongyrchol o'r ymarferion. Yn raddol fe ddysgw'n sut i dynnu ein sylw i ffocysu ar yr hyn sy'n digwydd ar y pryd – naill ai ein hanadlu, teimladau corfforol, meddyliau ac emosiynau, neu weithgareddau bob dydd megis cerdded a bwyta.

Ydy meddylgarwch yn anodd?

Ar y dechrau bydd y meddwl yn crwydro o hyd, ond gydag ymarfer fe ddysgw'n sut i ffrwyno ein sylw a'i gyfeirio'n fwy medrus. Bydd hyn yn gymorth i dorri ar arferion meddwl, barnau a mympwyon negyddol gan arwain at lonyddwch, ac at ffordd o feddwl fwy cadarnhaol, caredig a rhesymol tuag at fywyd yn ei holl agweddau.

Fodd bynnag, mae angen ymarfer!