

## Chwe cham i roi'r gorau i ohirio pethau

Mae'r ymarfer hwn yn defnyddio'r cymhelliant 'camu i ffwrdd' yn ogystal â'r cymhelliant cadarnhaol 'camu tuag at'. Os gallwch, gofynnwch i ffrind ddarllen y camau i chi, fel y gallwch gymryd rhan weithredol yn y broses.

Meddyliwch am rywbeth rydych wedi gohirio ei wneud. Neilltuwch tua chwarter awr i wneud yr ymarfer canlynol. Gwnewch yn siŵr na fydd neb yn torri ar eich traws. Diffoddwch y ffôn hefyd.

Gwnewch yn siŵr fod y dasg yn rhywbeth y *gallech* fod wedi ei gwneud cyn hyn - hynny yw, roedd gennych yr adnoddau a'r amser i'w gwneud, ond ni wnaethoch ei gwneud!

Ewch trwy'r camau canlynol yn awr:

1. Sefwch ar eich llinell amser, gyda'r gorffennol y tu ôl i chi a'r dyfodol a'r dasg o'ch blaen. (Defnyddiwch lyfr, pentwr o bapurau, unrhyw beth i gynrychioli'r dasg a'i roi ar y llinell amser o'ch blaen). Cymerwch ychydig funudau i *deimlo* a meddwl faint o straen mae gohirio hyn wedi ei achosi i chi eisoes ers i chi sylweddoli gyntaf bod angen gwneud y dasg. Gwnewch yn siŵr eich bod yn meddwl am y teimladau hyn yn iawn.
2. Meddyliwch a *theimlwch* faint o straen mae'n ei achosi i chi ar hyn o bryd - faint o amser rydych yn dreulio yn meddwl am y dasg (neu'n ceisio peidio â meddwl am y dasg), yn teimlo'n euog am y dasg, yn atgoffa eich hun am y dasg a chael eich atgoffa gan eraill am y dasg. Cysylltwch â'r teimladau annifyr hyn yn llawn. Byddwch yn ymwybodol o ble rydych yn ei deimlo yn eich corff. Meddyliwch pa mor annifyr byddwch yn parhau i deimlo os byddwch yn parhau i wneud dim am y dasg am wythnosau neu hyd yn oed fisoedd eto.
3. Iawn, rydych wedi cael profiad da o'r teimlad annifyr sy'n gysylltiedig â gohirio gwneud y dasg hon erbyn hyn. Gadewch i ni symud eich meddwl trwy siglo bysedd eich traed neu feddwl am beth rydych am gael i de heno, neu'r ddau!
4. Yn awr, camwch ymlaen mewn amser (ar eich llinell amser) dros y dasg fel bod y dasg bellach y tu ôl i chi. Teimlwch pa mor dda mae hynny'n teimlo, y teimlad o fod wedi cyflawni'r dasg, a'r rhyddhad o fod wedi ei chwblhau. Edrychwch ar y dewisiadau y mae gorffen y dasg yn ei gynnig i chi, teimlwch y rhyddid. Cymerwch ychydig funudau i deimlo'r gwahaniaeth. Cymharwch hyn â'r gost o beidio â chymryd unrhyw gamau.
5. Camwch oddi ar eich llinell amser yn awr ac edrychwch ar y broses, y camau y gwnaethoch eu cymryd i gyflawni'r dasg, yr adnoddau y gwnaethoch eu defnyddio, yr amgylchedd y buoch yn gweithio ynddo. Meddyliwch yn eich pen am y 3 neu 4 cam roedd angen i chi eu cymryd i gyflawni'r dasg.

6. Camwch yn ôl ar eich llinell amser *ar y pwynt y gwnaethoch gamu oddi arno (h.y. y dyfodol)* a chamu dros y dasg yn ôl i'r presennol. Edrychwch eto ar y dasg o'ch blaen, gan wybod y camau y byddwch yn eu cymryd a'r teimpladau bydd gennych ar ôl i chi gyflawni'r dasg. Cerddwch trwy'r camau hyn, caewch eich llygaid os yw'n well gennych, a dychmygwch eu gwneud. Ceisiwch ddelio ag unrhyw deimpladau annifyr, a chanolbwyntiwch ar fanteision defnyddio eich agwedd gweithredol newydd. Deliwch ag un peth rydych wedi gohirio ei wneud ar y tro. Cofiwch DDOD YN ÔL I'R BRESENNOL (ar eich llinell amser) cyn camu i ffwrdd.

**D.S. Cofiwch ddod yn ôl i'r presennol ar eich llinell amser cyn camu i ffwrdd.**