Ynysu - Rhan 1 gan Alyson Jenkins

Mae'r sefyllfa yma, gyda Covid-19 ac ynysu, yn ddiarth, yn anhysbys ac yn anghyfforddus. Mae'n naturiol ein bod yn teimlo'n ansefydlog, yn ofnus ac yn becso. I raddau, mae hyn yn gwneud synnwyr oherwydd mae'r teimladau yma yn ein helpu i gadw'n ddiogel. Mae'n rhaid i ni fod yn ofalus ac edrych ar ôl ein hunain a'n gilydd.
Ond … mae becso a phendroni'n ddi-baid yn achosi salwch, iselder ac anhapusrwydd. Rwy'n gweithio fel hyfforddwr bywyd a busnes (life and executive coach), yn helpu pobl i ymdopi ac i lwyddo - i fyw yn fodlon! Dros yr wythnosau nesaf byddaf yn awgrymu sut y gallwch edrych ar ôl eich hun yn feddyliol, yn gorfforol, ac yn ysbrydol – sut i godi'ch calon pan fo'r dyddiau'n hir.

Derbyn
Un o'r pethau cyntaf i wneud mewn unrhyw sefyllfa anghyfforddus yw derbyn yr hyn sydd yn digwydd. Mae'r ymchwil seicolegol yn unfrydol am hyn.

Mae yna rywfaint o alar i ddechrau; rydyn ni'n galaru am y rhai sy'n dioddef, a galaru ein bod ni methu gweld teulu a ffrindiau; mae yna gymaint o gyfyngiadau! Mae pethau wedi newid, ac mae ein harferion a'n hamdden, ein gwaith a'n gyrfaoedd wedi gweld newidiadau mawr. Yn aml, dydy pobl ddim yn ymdopi'n dda gyda newidiadau mewn bywyd.

Felly mae'n well i chi dderbyn yr hyn sydd yn digwydd. Dydy hwn ddim yn golygu ein bod yn hoffi'r sefyllfa, na'n bod ni'n ceisio neu esgus bod yn hapus. Mae derbyn yr hyn sydd yn bod yn y byd ac ynom ni ein hunain yn meddwl ein bod yn atal ymladd a brwydro yn erbyn realiti. Dydych chi ddim yn gallu newid y tywydd na chael gwared â'r firws – derbyniwch hyn a gwnewch eich gorau. Byddwch yn garedig – i chi eich hun ac i eraill. Dydy gofidio ddim yn newid y sefyllfa felly, gorau gyd i weithredu yn y ffyrdd bach sy'n bwysig.

Derbyniwch eich emosiynau hefyd. Does dim du a gwyn ynglŷn a hyn oherwydd mae ein hemosiynau yn newid o ddydd i ddydd: ambell dro tristwch, yna diolchgarwch, cariad, dicter – lan a lawr. Gwell derbyn ein natur nag ymladd yn ei herbyn.

Anadlu'n ddwfn
Mae anadlu'n ddwfn yn ein helpu i ganolbwyntio, i dawelu'r meddwl a setlo'r corff. Sylwch ar eich anadl ac ymarferwch anadlu yn ddwfn – o'ch bola, nid anadlu'n fas o ardal y fron. I ddechrau, rhifwch i bedwar wrth anadlu i mewn, a rhifwch i chwech wrth anadlu allan. Ymarfer arall yw anadlu 4x4x4x4 – rhifo pedwar i mewn, dal am bedwar, rhifo pedwar wrth anadlu allan a dal am bedwar. Mae nifer o wahanol batrymau anadlu i helpu sefydlu'r corff a'r meddwl.

Cadw'n iach
Mae'r ymenydd a'r corff ynghlwm, felly gwnewch yn siŵr bod eich corff yn iach: bwyd da a symud. Gwnewch rywfaint o ymarfer corff bob dydd: ewch am dro, dawnsiwch yn y gegin, cerddwch lan a lawr y grisiau … unrhywbeth i gadw chi'n symud.

Peidiwch ag edrych ar y newyddion trwy'r dydd.

Mae e'n hawdd meddwl fod pethau yn draed moch, bod y byd yn fflam – yn enwedig os ydyn ni'n edrych ar y newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol trwy'r dydd! Digon teg eisiau gwybod be sy'n digwydd, a cheisio dod o hyd i ffeithiau, canllawiau ac yn y blaen, ond mae gadael i'r newyddion rheoli ein bywyd yn beryglus. Trowch y teledu bant a throwch at eich bywyd.

Does dim eisiau dioddef yn ddiangen. Gwnewch eich gorau ac anelwch at fod yn hapus.

Wythnos nesaf - Ynysu Rhan 2 – Ymlacio a mwynhau ynysu