

Ymarfer diolchgarwch

Gall sylwi ar yr hyn yr ydym yn teimlo'n ddiolchgar amdano, dros amser, ein helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol, gwella ein perthnasoedd, a chefnogi llesiant corfforol a meddyliol da.

Gall dangos gwerthfawrogiad o'r bobl o'n cwmpas helpu i ledaenu llesiant cadarnhaol.

Cyngor Craff

Anogwch eraill i feddwl am yr hyn y maent yn ei werthfawrogi neu'n teimlo'n ddiolchgar amdano. Gall y rhain fod yn eiliadau, pethau, pobl, neu fwy.

Gallai fod o gymorth i chi ysgrifennu'r meddyliau hyn. Gall ymarfer diolchgarwch fod yn weithgaredd personol bob dydd neu'n rhan o weithgareddau cymunedol.

Os ydych yn rhedeg grwpiau cymunedol, gallech roi cynnig ar:

- Hysbysfwrdd diolchgarwch lle gall pobl ychwanegu'r hyn y maent yn ddiolchgar amdano fel atgof gweledol o bopeth sy'n dda ym mywydau pobl.
- Gan ddechrau pob sesiwn drwy wahodd pobl i rannu rhywbeth y maent yn ddiolchgar amdano heddiw.

Os yw pobl yn ei chael hi'n anodd teimlo'n ddiolchgar, gallech chi ddefnyddio awgrymiadau fel:

- Pa bethau bach mewn bywyd sy'n dod â llawenydd i chi?
- Beth ydych chi'n edrych ymlaen ato?
- Pwy ydych chi'n ei garu neu'n gofalu amdano?
- Ydych chi wedi sylwi ar unrhyw beth hardd yn y byd o'ch cwmpas?
- Oes rhywun wedi bod yn garedig i chi?
- A oes rhywbeth yr ydych yn falch ohono?