

Canllaw: Ysgrifennu at fersiwn iau ohonoch chi'ch hun

Annwyl fersiwn iau ohono i fy hun

Y 'PAM'

Yma dylech chi ysgrifennu beth sy'n pwysu'n drwm arnoch chi'n feddyliol.

Enghraifft: "Rwy'n cael trafferth cysgu oherwydd bod fy meddyliau ar ras. Maen nhw'n fy ngorlwytho o'r machlud tan y wawr"

Yr 'EFFAITH'

Dyma'r lle i ddisgrifio pa effaith mae hyn yn ei chael / wedi'i chael arnoch chi. Myfyriwch ar eich profiadau yn ystod plentyndod, amlinellwch weithredoedd nad oeddent yn garedig i'ch hun. Dewch o hyd i'r diniweidrwydd yn y fersiwn iau ohonoch chi'ch hun.

Enghraifft: "Byddwch chi'n dysgu sut i weithredu ar lefelau egni isel. Fyddwch chi ddim yn cael brecwast oherwydd ei fod yn bryd bwyd rydych chi'n ei gael yn y bore, ond dim ond un symudiad ysgubol yw amser."

"Mae'n ddrwg gen i nad oeddwn i'n gallu gorffen yr ysgol i ti. Roedd det ti wastad yn mwynhau cicio pêl gyda dy ffrindiau."

Yr 'YMRWYMIAD'

Gwnewch addewid i chi'ch hun nawr, yn y funud hon, ynglŷn â sut rydych chi'n mynd i frwydro yn erbyn hyn.

Enghraifft: "Dw i'n mynd i gerdded 30 munud bob dydd"

"Dw i'n mynd i gyfarfod â ffrindiau bob dydd Mercher"

Awgrym: Cyfeiriwch at fersiwn iau ohonoch chi eich hun bob amser. Gadewch i chi'ch hun ysgrifennu'n rhydd. Peidiwch â rhoi pwysau ar y canlyniad. Nid prawf Llenyddiaeth Saesneg yw hwn, does dim rhaid iddo fod yn ramadegol gywir. Peidiwch â gadael i fformat fod yn rhwylstr i chi ryddhau eich meddyliau.

Her greadigol: Os ydych chi'n awyddus i wthio'ch hun yn greadigol, yna byddwch yn ddisgrifiadol. Peintiwch lun i ni drwy eich geiriau. Sut mae'r meddyliau, y teimladau neu'r gweithredoedd hyn yn swnio? Oes yna gynrychiolaeth weledol neu arogl neu deimlad penodol?