Gweithgaredd Tri Peth Da

- Mae hwn yn weithgaredd hawdd a braf i wneud ar ben eich hun neu fel teulu.
- Mae ymchwil yn awgrymu bod y weithgaredd syml hwn yn gallu codi lefel hapusrwydd a chefnogi lles emosiynol.
- Cafodd y weithgaredd ei datblygu gan Martin Seligman sydd yn enwog am ddechrau a datblygu ymchwil yn y maes seicoleg gadarnhaol (positive psychology).

1. Bob nos cyn mynd i’r gwely meddyliwch am dri peth da sydd wedi digwydd yn ystod y dydd. Gall rhain fod yn bethau bach neu fawr - mi fydd yn dibynnu ar beth rydych wedi bod yn gwneud. Gallent fod yn un rhywbeth o gael paned o goffi, sgwrs hefo ffrind ar y ffon, mynd am dro, chwarae neu gwblhau darn o waith efallai. Ceisiwch wneud hyn am wythnos i gychwyn.

2. Ysgrifennwch y tri pheth i lawr - mae hyn yn bwysig. Mae’n syniad da cadw llyfr nodiadau neu ddyddiadur wrth ochr eich gwely. Mae yna 'apps' ar gael hefyd i wneud hyn. Ceisiwch feddwl pam ddaru nhw ddigwydd a sut ddaru nhw wneud i chi deimlo - efallai bydd hyn yn teimlo ychydig yn anodd i gychwyn.

3. Ar ôl wythnos cymrwch olwg yn nôl dros beth rydych wedi ysgrifennu. Sylwch sut rydych yn teimlo wrth i chi ddarllen.

4. Ceisiwch wneud hyn yn arfer (habit). Efallai gallwch wneud hyn bob dydd neu dwy, dair gwaith yr wythnos.

Am fwy o wybodaeth am y gweithgaredd, apps defnyddiol ac i weld clip o Martin Seligman yn ei drafod cliciwch ar y linc isod:

https://www.actionforhappiness.org/take-action/find-three-good-things-each-day