



Ewch i Ysgolion Iach
yn Feddylol i gael
mwy o adnoddau

AIL-FFRAMIO MEDDYLIAU i aelodau o staff

Rydym ni i gyd yn cael meddyliau negyddol a gallwn i gyd fynd i batrwm o feddwl negyddol.

Mewn cyfnod o drallod, gall hyn ddigwydd yn amlach, ac mae'n hawdd bod yn hunan-feirniadol a chanolbwyntio ar y meddyliau negyddol. Weithiau gallem wneud i sefy llfa ymddangos yn waeth nag yw hi mewn gwirionedd, neu gallem feio ein hunain am bethau sydd y tu hwnt i'n rheolaeth.

Mae cydnabod y meddyliau hyn a'u hail-fframio yn ffordd o ddysgu ein hymennydd i leihau pryder a gorfeddwl.

Gall y templed syml hwn gael ei ddefnyddio gan unrhyw un i adnabod meddyliau negyddol / nad ydyn nhw'n helpu, ac i geisio eu hail-fframio er mwyn lleihau ei deimladau o drallod neu bryder.

Ail-fframio meddyliau



Ewch i Ysgolion Iach
yn Feddyliol i gael
mwy o adnoddau

Sefyllfa neu sbardun	Meddwl negyddol / nad yw'n helpu	Tystiolaeth yn erbyn hyn	Ail-fframiwch - beth yw meddwl mwy cytbwys?	Sut ydych chi'n teimlo yn awr?