

CANLLAW I EICH DYDDLIFYFR MYFYRIOL

Y nod

Nid yw cael gafael ar eich syniadau eich hun yn anodd, yn syml mae'n golygu ymrwymiad i fyfrio yn ddyddiol.

1. **Prynwch ddyddlyfr.** Nid yw ysgrifennu ar-lein yn darparu'r un manteision ag ysgrifennu â llaw. Felly, prynwch un papur sy'n rhoi rhyddid i chi fod yn greadigol. Gallwch gynnwys syniadau, lluniau, ffotograffau, post-its, gwahanol liwiau - mewn gwirionedd unrhyw ffordd yr hoffech bersonoli'ch dyddlyfr a'i wneud yn ddiddorol.
2. **Ymrwymwch i fyfrio am 15 munud y dydd.** Dyma'r cam anoddaf o bell ffordd, felly, os yw 15 munud yn ymddangos yn amhosibl dechreuwch gyda phum munud, ond dechreuwch yn rhywle.
3. **Dewch o hyd i le tawel.** Rhywle na fydd dim byd yn tarfu arnoch.
4. **Dewiswch yr amser cywir.** Yn ddelfrydol yr un pryd bob dydd pan na fydd dim ymyriad arnoch. Mae dechrau neu ddiwedd pob dydd yn cynnig y cyfleoedd gorau i fyfrio, ond dewiswch amser sy'n gweithio i chi.

Gwarchodwch y 15 munud yn ofalus yn eich agenda fel apwyntiad gyda chi'ch hun.

5. **Ysgrifennwch beth bynnag sy'n dod i'r meddwl.** Mae tudalennau gwag dyddlyfr yn eich gwahodd i gynnal sgwrs onest gyda'ch hun bob dydd. Yn y dyddlyfr, gallwch ddweud unrhyw beth, felly, rhowch ganiatâd i chi ddilyn eich ffrwd o ymwybyddiaeth heb feirniadu, cwtogi, neu geisio cyfeirio lle y gallai eich meddyliau fynd â chi.

Defnyddiwch luniau, lluniadau, lliwiau, diagramau. Peidiwch â phoeni am ramadeg na sillafu, mae sut bynnag yr ydych yn mynegi eich hun yn iawn.

6. **Peidiwch â rhannu eich dyddlyfr gydag unrhyw un.** Eich myfyrdodau chi ydynt ac nid ydynt i unrhyw un arall. Maent yn ei roi i chi'r hyn na all unrhyw nifer o arbenigwyr, cynghorwyr a coetswyr gweithredol eu cynnig i chi - eich persbectif unigryw eich hun.

Y cwestiynau

Os ydych chi'n teimlo nad ydych yn gwybod sut i ddechrau pan fyddwch chi'n wynebu tudalennau gwag y dyddlyfr, dyma rai cwestiynau i'ch rhoi ar ben ffordd:

- **Pa bethau arwyddocaol a ddigwyddodd i mi yn y gwaith heddiw?**
Disgrifiad o'r digwyddiadau a phwy oedd yn gysylltiedig.

- **Beth wnes i ei gyflawni heddiw?** Byddwch yn benodol, nid yn amwys.
- **Beth wnes i ei ddysgu yn y gwaith?** Gall yr atebion amrywio o'r rhyngpersonol, "Dysgais sut i ddweud na i derfyn amser afresymol", i rai seiliedig ar sgiliau, "Dysgais sut i ddefnyddio siart Gantt". Ceisiwch fod yn benodol a'r mwyaf trylwyr ydych chi yma, po fwyaf y gallwch ei ddysgu ohono.
- **Sut ydw i'n teimlo ar hyn o bryd?** Dyma gyfle i fod yn agored i niwed, i ymlacio, i fod yn agored heb ofni sut y gallai eraill ymateb. Os ydych chi'n teimlo'n bositif neu'n teimlo ymdeimlad o gyflawniad, cofnodwch hyn hefyd.
- **Sut allwn i fod wedi gwneud heddiw yn well?** Mae'n well gan lawer ohonom, pan yn anfodlon â'n diwrnod, i'w anghofio neu symud heibio mor gyflym a thawel â phosib. Ond, trwy ofyn i chi'ch hun sut y gallech fod wedi gwneud y diwrnod yn well rydych yn gorfodi'ch ymennydd i edrych am welliannau. Efallai bod eich diwrnod wedi bod yn straen, ond peidiwch â'i ddiystyru nes i chi ddysgu rhywbeth ohono. Edrychwch am un peth y gallwch ei wneud, i naill ai ei atal rhag digwydd eto neu i'ch helpu i ddelio ag ef yn fwy effeithiol.
- **Beth yw'r 2 beth pwysicaf sy'n digwydd y tu allan i'm grŵp gwaith ar hyn o bryd?** Gallai hyn fod yn rhywle arall yn eich busnes neu yn y diwydiant yn gyffredinol. Mae'n eich helpu i ganolbwyntio ar y byd gwaith ehangach a thu hwnt, ac nid dim ond ar eich tîm eich hun.
- **Beth yw fy mhrif flaenoriaethau yn y gwaith heddiw neu yfory?**