

Pum rheswm pam dylai ymwybyddiaeth ofalgar fod yn bwysig i chi.



Trawsgrifiad

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn golygu canolbwyntio ar y presennol a derbyn eich teimladau, eich meddyliau a theimladau eich corff ar yr un pryd. Pam bod ymwybyddiaeth ofalgar yn bwysig?

1: Mae pobl wedi bod yn ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar ers canrifoedd

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn seiliedig ar arferion sy'n gwreiddio o arferion Bwdhaidd a chrefyddau eraill, a gellir ei ymarfer trwy ioga, myfyrdod a thechnegau anadlu. Fodd bynnag, mae ymwybyddiaeth ofalgar yn cael ei gydnabod erbyn hyn fel rhywbeth sy'n gallu bod o fudd i chi p'un a oes gennych greddau ysbrydol neu grefyddol ai peidio. Un ffordd y gallwch ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yw trwy neilltuo amser i eistedd yn dawel a thalu sylw i'ch anadlu.

2: Gall ymwybyddiaeth ofalgar eich helpu i reoli poen

Mae'r cyflwr dynol yn cynnwys poen ond nid oes rhaid i'r meddwl na'r corff ymateb yn reddfodol i brofiadau poenus. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn sgil sy'n ein galluogi ni i feddwl mwy wrth ymateb i beth sy'n digwydd yn y presennol er mwyn lleihau ein poen gyffredinol a gwella ein hymdeimlad o lesiant.

3: Gall y rhan fwyaf ohonom ni syrthio i mewn i'r trap o wneud pethau heb feddwl

Fel arfer, rydyn ni'n cael ein denu at batrymau meddwl di-fudd ac mae hyn yn gallu arwain atom ni'n gweithredu heb feddwl am beth rydyn ni'n ei wneud, dyma yw bod yn anfeddylgar. Er enghraifft, yn ystod amser bwyd, mae'r rhan fwyaf ohonom ni'n bwyta'n rhy gyflym i feddwl am beth rydyn ni'n ei fwyta ac i feddwl am y profiad o fwyta. Efallai y dylwn ystyried rhoi'r teledu neu'r cyfrifiadur i ffwrdd yn ystod amser bwyd a gwerthfawrogi blas y bwyd rydyn ni'n ei fwyta a mwynhau'r profiad.

4: Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn helpu llawer o bobl yn y Deyrnas Unedig a thramor yn barod

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn ystyried ymwybyddiaeth ofalgar yn rhywbeth buddiol iawn. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn cael ei gynnwys mwy mewn ymchwil hefyd. Yn 1970, roedd 24 erthygl wedi'i chyhoeddi am ymwybyddiaeth ofalgar, erbyn 2016, roedd bron i 210,000 o erthyglau. Fel gydag unrhyw ymarfer, mae'n bosib na fydd yn gweithio i bawb ond mae mwy o ddiddordeb yn ei effeithiau manteisiol.

5: Gallwn ni gyd gymryd amser i 'stopio a mwynhau'r eiliad bresennol'

Mae'n hawdd iawn bod yn anfeddylgar yn anfwriadol, sy'n golygu ein bod yn anghofio am y pethau pwysig yn ein bywydau. Dyma pam bod angen i ni gyd atgoffa ni'n hunain beth yw gwerth ymwybyddiaeth ofalgar. Felly'r tro nesaf y byddwch yn mynd am dro yn yr awyr agored, sylwch sut mae'r planhigion a'r coed yn newid gyda'r tymhorau, sylwch ar yr arogleuon, neu sut mae'r tymheredd yn teimlo ar eich croen, a gwerthfawrogi bod yn yr eiliad honno.