



Canllaw Pleddfu Straen

by Connor Hunter-Wern





*Beth sydd yn
y Canllaw?*

Darllen

Agwedd bwysig ar fy niwrnod yw darllen! Rwy'n aml yn cysylltu darllen â bod yn agos at fyfyrrio, gan fod hyn fy helpu i ymlacio a theimlo'n esmwyth fy meddwl. Ar wahân i leihau straen, gall fod yn ddihangfa o'ch gwaith, gan ganiatáu i ni fyw bywyd arall am gyfnod byr. Gallwch deithio, mynd ar anturiaethau, cwmpo mewn cariad a goresgyn adfyd difrifol, hyn oll o gysur eich ystafell eich hun. Byddwn yn argymhell rhoi cynnig ar Letting Go gan David Hawkins, a The Power of Now. Neu efallai y byddai'n well gennych chi ryddiaith farddonol Murakami!



Ymestyn (Yoga)

Mae ymestyn, hyd yn oed am ychydig funudau, yn helpu i leddfu tensiwn yn y cyhyrau; rydym yn cario straen yn ein cyhyrau fel ymateb i straen corfforol ac emosiynol, felly gall ymestyn helpu i lacio hyn. Gall cynnwys ychydig o ioga fel rhan o'ch trefn ddyddiol fod yn fuddiol i'ch corff, eich meddwl a'ch anadlu, ac yn y pen draw eich helpu i ymlacio. Os ydych chi'n chwilio am awgrymiadau, un o fy ffefrynnau personol i yw ioga with Tom ar youtube, gyda ioga ar gyfer pob lefel.



Mynd am dro

Yn union fel unrhyw weithgaredd cardiofasgwlaidd arall, mae cerdded yn gyflym yn rhoi hwb i gynhyrchu endorffinau sy'n chwalu straen. Yn ei dro, bydd lleihau hormonau straen felly yn lleihau sensitifrwydd i straen a phoen. Gall hefyd wneud i chi deimlo'n well o ran eich ysbryd! Peidiwch ag anghofio eich bod mewn ardal mor brydferth, ac mae cymaint o lwybrau cerdded hyfryd yn Aberystwyth i chi eu dilyn a chaniatáu i'ch meddwl ymlacio'n llwyr. Defnyddiwch eich synhwyrau; mae'n bwysig gweld y lliwiau, teimlo'r awyr, gwrando ar y synau a bod yn bresennol.



Myfyrdod

Gall myfyrdod fod yn air mawr i rai, ond yn y bôn yr hyn mae'n ei olygu yw eistedd ar eich pen eich hun a chanolbwyntio ar eich anadlu. Gall ein helpu i greu cyflwr o ymlacio dwys gan annog tawelwch meddwl, hyd yn oed os ydym ond yn mynd ati am gyn lleied â 3 munud. Gydag ymarfer cyson byddwn yn dod i ddysgu nad ein meddyliau ydyn ni! Rwyf wedi bod yn ymarfer myfyrdod ers dros flwyddyn bellach ac wedi sylwi ar rai effeithiau dwys iawn o ran fy llesiant corfforol ac emosiynol.



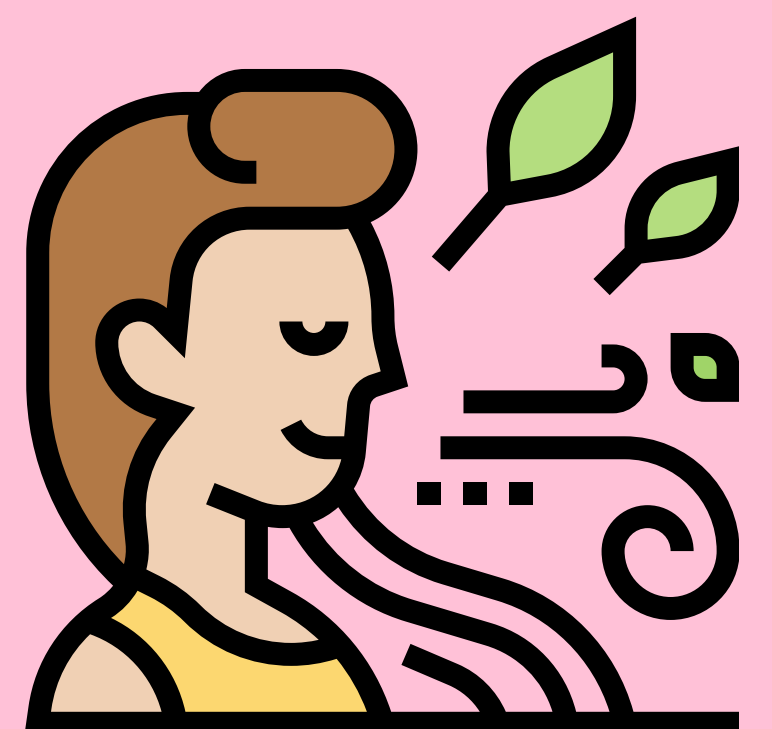
Rhestr wirio

Dydwn i ddim yn gwybod amdano chi, ond os nad oes gen i restr wirio; rwy'n teimlo llawer mwy o straen nag sydd angen, wrth i mi geisio meddwl am yr hyn sydd angen ei wneud. Yn ddiweddar, rwyf wedi dechrau creu un yn y bore, ac mae astudiaethau wedi dangos y gall rhestrau gwirio helpu i leihau lefel y cortisol (hormon sy'n gysylltiedig â phanig, bygythiad a straen). Wrth i bethau ddechrau cael eu ticio i ffwrdd o'ch rhestr, mae'n debygol y byddwch chi'n profi teimladau o gyflawniad a chynhyrchiant. .



Anadlu

Mae cymryd anadl ddofn yn un o'r ffyrdd gorau o leihau straen yn y corff. Yn y bôn, mae'n anfon neges i'r ymennydd sy'n ysgogi'r nerf fagws; mae tystiolaeth bod hyn yn lleihau pryder. Yn ddiweddar, rwyf wedi bod yn ymarfer anadlu i mewn i'r bol am gyfrif o 5 eiliad ac yn anadlu allan yn araf am gyfrif o 5 eiliad, ac rwyf wedi sylwi ar rai effeithiau dwys iawn o ran fy eglurder meddyliol a chynhyrchedd o ddydd i ddydd. Rhowch gynnig ar hyn!





Cysgu am ychydig

Un o'r pethau mwyaf defnyddiol rydw i wedi dod o hyd iddo yw cysgu am ychydig. Mae astudiaethau'n dangos bod cysgu am tua 10-20 munud yn gallu bod yn fuddiol, heb i'r sawl sydd wedi cysgu deimlo'n flinedig wedyn. Mae arbenigwyr wedi sylwi ar lawer o ganlyniadau buddiol fel: bod yn fwy effro, hwb i greadigrwydd, lleihau straen, gwella canfyddiad, stamina, gwella sgiliau symudedd a chywirdeb, hwb i'r cof a'r ysbryd.

Dewch i gael eich ysbrydoli gyda Ted X

IYn fy amser hamdden, rydw i wrth fy modd yn dysgu pethau newydd o sgwrs TedX; mae yna sgwrs am bopeth, felly gallwch ddod o hyd i un sy'n taro deuddeg gyda chi. Dyma'r 5 TedX mwyaf poblogaidd - rhywbeth i feddwl amdano.

- Sir Ken Robinson – A yw ysgolion yn lladd creadigrwydd?
- Amy Cuddy – Efallai bod ystum eich corff yn siapio pwy ydych chi
- Simon Sinek – Sut mae arweinwyr gwyb yn ysbrydoli gweithredu
- Tim Urban – Y tu mewn i feddwl rhywun sy'n gohirio gwyneud pethau
- Brené Brown – Pŵer bregusrwydd



Cerddoriaeth

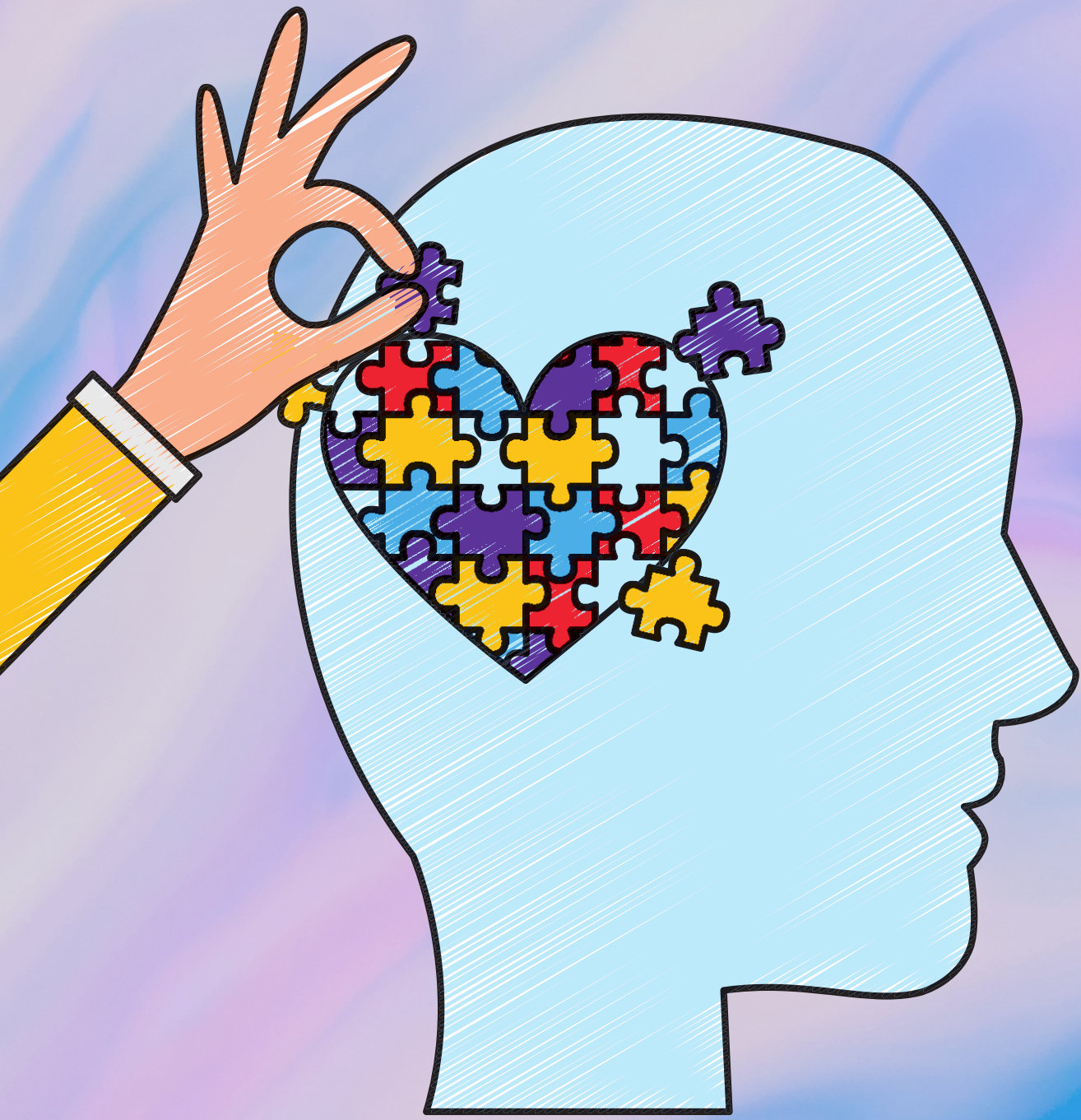
Un o rannau pwysicaf fy niwrnod yw gwrando ar gerddoriaeth; yn aml byddaf yn cael sesiwn ddawnsio yn fy ystafell gan ymlacio'n llwyr. Mae hyn yn gallu cael effeithiau dwys ar ein hemosiynau ac ar y corff. P'un a yw'n gerddoriaeth gyflym sy'n gwneud i chi deimlo'n fwy effro ac yn gallu canolbwyntio'n well, neu gerddoriaeth â tempo arafach gan dawelu'ch meddwl, ymlacio'r cyhyrau a rhyddhau straen y dydd. Dewch o hyd i'r tempo sy'n iawn i chi. Dawnsiwch, ymlaciwch - mae hyn yn gallu gwneud lles i chi!

LOFI
BEATS

SWEET
DISPOSITION
RADIO



Rhestr Cymorth + Iechyd Meddwl



Mae'n sicr mai dyma'r pwynt pwysicaf ar y rhestr. Bod yn ymwybodol a gwrando ar yr hyn sydd ei angen arnoch yn ystod cyfnodau anodd. Mae'n bosib y byddwch yn sylweddoli efallai nad yw rhai o'r gweithgareddau uchod yn addas i chi; dyna pam ei bod yn bwysig i chi wneud yr hyn sy'n angenrheidiol i wella eich iechyd meddwl. Dyma rai pwyntiau cyswllt a all eich cynorthwyo yn y broses hon er mwyn sicrhau eich bod yn cael eich cyfeirio'n gywir i dderbyn y cymorth gorau posibl i chi. Rydyn ni'n meddwl eich bod chi'n ymdopi anhygoel o dda, felly peidiwch ag ildio, a #DaliwchAti

