

Meddyliau 'Imposter'

Atebion

- Hunan siarad cadarnhaol
- Dathlu llwyddiant
- Rhannu methiant
- Gwahanu teimladau oddi wrth ffeithiau
- Ymarfer techneg SBNRR

Stop; atal y meddyliau negyddol

Breath; cymryd ychydig a anadliadau dwfn

Notice; arsylwi meddyliau heb labelu fel da neu drwg

Reflect; ystyriwch pam y digwyddodd y meddwl hwn ac yw'n wir

Respond; dewis sut i ymateb l'r meddyliaid mewn ffordd cefnogol.

Rhwystrau

- Efallai eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu barnu
- Efallai na fydd unigolion yn gallu gweld y n llwyddiant yn y negyddol
- Efallai na fydd gan unigolion unrhyw un i siarad â nhw a theimlo'n unig.
- Gallai teimladau ddod mor llethol nes eu bod yn cymryd drosodd meddyliau yn gyson.
- Efallai y byddant yn neidio i gasgliadau'n gyflym ac felly'n methu â chymryd pob cam o SBNRR.

Ffynonellau

-<https://www.thrive4life.co.uk/blog/overcoming-imposter-syndrome-how-to-navigate-self-doubt-at-work/>

-<https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon>

-<https://impostorsyndrome.com/articles/10-steps-overcome-impostor/>

-<https://www.calm.com/blog/how-to-overcome-imposter-syndrome>

-<https://www.bma.org.uk/advice-and-support/your-wellbeing/insight-and-advice/first-times-in-medicine/imposter-syndrome#:~:text=Imposter%20syndrome%20is%20described%20as,a%20significant%20contributor%20to%20burnout.>

