

“Arferion y Meddwl”

	<u>1.Dyfalbarhau</u> Daliwch ati! Dyfalbarhau â'r dasg nes ei chwblhau; parhau i ganolbwyntio. Ceisio dulliau o gyrraedd y nod ar ôl i chi fynd i'r gors. Peidio â rhoi'r ffidil yn y to.		<u>2.Rheoli byrbwylltra</u> Cymerwch eich Amser! Meddwl cyn gweithredu; bod yn ddiffwdan, yn feddylgar ac yn ystyriol.
	<u>3.Gwrando gyda dealltwriaeth ac empathi</u> Deallwch Bobl Eraill! Neilltuo egni meddylol i feddyliau a syniadau rhywun arall. Gwneud ymdrech i ddeall barn ac emosiynau rhywun arall.		<u>4 .Meddwl yn hyblyg</u> Edrychwch arni mewn Ffordd Wahanol! Gallu newid safbwynt, creu dewisiadau eraill, ystyried opsiynau.
	<u>5.Meddwl am eich ffordd o feddwl (Metawybyddiaeth)</u> Adnabyddwch eich meddylfryd! Bod yn ymwybodol o'ch meddyliau, strategaethau, teimladau a gweithredoedd eich hun a'u heffaith ar bobl eraill.		<u>6.Ceisio cyrraedd cywirdeb</u> Gwiriwch ef eto! Gwneud eich gorau glas bob tro. Gosod safonau uchel. Gwirio a dod o hyd i ffyrdd o wella yn gyson.
	<u>7.Cwestiynu a gosod problemau</u> Sut gwyddoch chi? Meddu ar agwedd ymholgar; gwybod pa ddata sydd eu hangen a datblygu strategaethau ymholi i gynhyrchu'r data hynny. Dod o hyd i broblemau i'w datrys.		<u>8.Defnyddio gwybodaeth o'r gorffennol mewn sefyllfaoedd newydd</u> Defnyddiwch beth rydych yn ei Ddysgu! Defnyddio gwybodaeth flaenorol; trosglwyddo gwybodaeth tu hwnt i'r sefyllfa lle cafodd ei dysgu.
	<u>9.Meddwl a chyfathrebu yn eglur ac yn fanwl</u> Byddwch yn eglur! Ceisio cyrraedd cyfathrebu manwl gywir ar lafar ac yn ysgrifenedig; osgoi gorgyffredinol, ystumio,dileu a gorliwio.		<u>10.Casglu data trwy'r holl synhwyrau:</u> Defnyddiwch eich llwybrau cynhenid! Cymryd sylw o'r byd o'ch cwmpas. Casglu data trwy'r holl synhwyrau; blasu, cyffwrdd, arogl, clywed a gweld.
	<u>11.Creu, dychmygu a mentro</u> Rhowch gynnig ar ddull gwahanol! Creu syniadau newydd ac anarferol,rhuglder, Gwreiddioldeb.		<u>12.Ymateb gan ryfeddu a synnu</u> Cael hwyl wrth ei weithio allan! Gweld y byd fel rhywbeth rhyfeddol, a hudolus a chael eich cyffroi gan ffenomena a phrydferthwch.
	<u>13.Cymryd risgiau mewn dull cyfrifol</u> Mentrwch allan! Bod yn anturus; byw ar eithaf eich gallu. Rhoi cynnig ar bethau newydd yn gyson.		<u>14.Gweld hiwmor</u> Chwarddwch dipyn! Gweld y pethau hynod, rhyfedd ac annisgwyl.Gallu chwerthin am eich pen eich hun.
	<u>15.Meddwl yn gyd-ddibynol</u> Gweithiwch gyda'ch gilydd! Gallu gweithio mewn sefyllfaoedd o gydgyfnewid a dysgu oddi wrth eraill ynddynt. Gwaith fîm.		<u>16. Bod ar agor i ddysgu parhaus</u> Dysgwch o'ch profiadau! Bod yn ddiymhongar ac yn falch wrth gyfaddef nad ydym yn gwybod; peidio â bod yn hunanodlon.

