

Cynllunio a Threfnu

(neu: sut i oroesi'r wythnos heb grïo i fasged olchi)

Mae'r daflen hon yn cynnig llond llaw o awgrymiadau byr. Does dim rhaid i chi wneud pob un ohonynt. Nac unrhyw rai ohonynt. Maent yma ar gyfer pan rydych chi'n barod. Os ydych chi'n byw gydag OCD neu orbryder, efallai na fydd rhai o'r syniadau hyn yn ymddangos fel pe baent o gymorth - ac mae hynny'n iawn. Cymrwch yr hyn sy'n teimlo'n dda. Gadewch yr hyn nad yw'n teimlo'n dda. Dim pwysau. Dim rheolau.

I nifer ohonom, nid yw cynllunio a threfnu yn dod yn naturiol. Rydym yn gwybod beth sydd angen ei wneud. Ond nid ydym... bob amser yn gwneud hynny. Mae dechrau yn anodd. Mae cadw gyda hynny yn anoddach. Cadw system i fynd? Mae hynny'n stori arall yn llwyr.

Nid diogrwydd yw hyn. Mae'n ymennydd sy'n rhedeg ar frys a diddordeb - nid strwythur a meithrin gwobrau yn araf.

Eto, fe allwn wneud pethau yn haws. Ddim yn berffaith. Ddim â chodau lliw ac wedi ei lamineiddio. Ond yn haws.

*"Nid yw cynllunio yn golygu cael amserlen berffaith na thŷ sy'n hollol lân a thaclus.
Mae'n golygu rhoi strwythur ysgafn i chi eich hun fel nad yw'r pethau pwysig yn syrthio
trwy'r craciau."*

Yn gyntaf: Byddwch yn garedig gyda chi eich hun

Bydd rhai dyddiau yn mynd yn llyfn. Ni fydd rhai dyddiau yn mynd yn llyfn. Nid methiant yw hynny. Dyna'r hyn mae'n ei olygu i fyw gydag ymennydd amrywiol mewn byd amrywiol.

Does dim angen i chi ddod yn rhywun arall i ddod yn fwy trefnus. Dim ond dod o hyd i ffyrdd sydd ei angen sy'n eich helpu chi i fyw bywyd gyda llai o wrthdaro, llai o orlwytho ac ychydig mwy o esmwythdra.

Dechreuwch ble rydych chi

Anghofiwch am atgyweirio bywyd. Dewiswch un maes sy'n teimlo fel pe bai'n eich tynnu i lawr - nid i unrhyw un arall ond er tawelwch meddwl i chi. Yna ewch ati i greu cynllun llac o'i amgylch, fel hyn:

- **Beth yr hoffwn i deimlo mod i'n gallu ymdopi ag ef yn well:**

(e.e. apwyntiadau, gwaith papur, y mynydd o olchi)

- **Dau beth yr ydw i'n cael y drafferth fwyaf gyda nhw:**

(e.e. anghofio terfynau amser, llanast yn datblygu)

- **Fy adnoddau neu'r hyn sy'n fy nghefnogi:**

(e.e. amserydd, ffrind sydd fel dwbl i mi, bwrdd gwyn)

- **Pobl y gallaf ofyn iddynt am gymorth neu atebolrwydd:**

(ffrindiau, teulu, grwpiau cymorth, cylchoedd ADHD ar-lein)

- **Beth fyddaf i'n ei wneud i wobrwyo neu gydnabod fy hun:**

(cysgu am gyfnod byr, siocled, sticer, anfon neges destun at rywun yn dweud "Rydw i wedi ei wneud!")

Cynllunio sy'n gweithio gyda'ch ymennydd

- **Rhannwch yn dasgau llai.** Gall cynlluniau mawr deimlo fel clogwyni. Mae camau bach yn teimlo fel troedleoedd. Yn hytrach na "rhoi trefn ar y tŷ", ceisiwch "roi trefn ar y drôr sanau tra'n gwrandao ar Lizzo".
- **Gwnewch hyn yn weledol.** Os na allwch ei weld fe all eich ymennydd esgus nad yw'n bodoli. Nodiadau 'post-it', rhestrau, basgedi agored, trefn ddyddiol weledol - unrhyw beth sy'n cadw pethau o fewn eich golwg.
- **Gwnewch hyn yn brofiad hwyliog neu gyflym.** Cerddoriaeth, amseryddion gwirion, gwobrau, egwylliau dawnsio, pethau newydd. Mae cymhelliant yn fwy tebygol o ymddangos ar ôl i chi ddechrau, nid cynt.
- **Gostyngwch y bar mynediad.** Rhowch bethau yn eu lle fel bod dechrau yn hawdd.
- Gosod dillad y noson cynt. Allweddi yn yr un llestr. Y bag bin wrth ymyl y bin.

"Dechreuwch gyda chmau bach, ac ewch hyd yn oed yn llai tan y gallwch ddechrau."

Caredigrwydd fesul ystafell

Tacluso

- Un lle ar y tro
- Dewiswch beth sy'n eich poeni fwyaf neu dechreuwch gydag "enillion hawdd"
- Defnyddiwch restr o ganeuon neu amserydd i greu dechrau a diwedd
- Gofynnwch am gymorth neu gwmni - mae'n llai llwm gyda ffrind
- Dathlwch yr hyn a wnaethoch, nid beth sydd ar ôl

Glanhau

- Dewiswch ddiwrnod neu ffenestr egni sydd eisoes yn bodoli
- Cyfyngwch eich hun i un ystafell neu dasg
- Gosodwch derfyn amser (gallwch wneud cymaint mewn 10 munud!)
- Cadwch “barth ymwelwyr” yn weddol daclus os ydi hynny’n gwneud i chi deimlo’n llai agored

Eiddo

- Os ydych yn ansicr ynglŷn â gadael rhywbeth i fynd, rhowch gynnig ar “focs efallai” gyda dyddiad.
- Gadewch i ffrind rydych yn ymddiried ynddynt i helpu - fe allant fod yn fwy caredig a phendant na’ch beirniad mewnol.

Bwyd

- Mae coginio swp o brydau yn gweithio i rai - nid pawb
- Cynlluniwch rai prydau y gallwch droi atynt neu penderfynwch ar un peth ymlaen llaw bob dydd.
- Gall byrbrydau wedi eu paratoi achub y dydd

Dillad

- Ailadrodd dillad = clyfar nid diog
- Gall eitemau sy’n hawdd gofalu amdanynt leihau’r straen o smwddio
- Sicrhewch fod gennych chi un neu ddwy wisg y gallwch droi atynt ar ddyddiau lle mae eich egni’n isel.

Gwaith Papur

- Brysbennu: brys, pwysig, anwybyddu
- Mae agor un amlen yn cyfrif. O ddifrif.

Anrhefn bob dydd

- Crëwch fan ger y drws ar gyfer allweddi, waled, bag ayb.
- Mae trefn ddyddiol yn well na’r cof. Ailadroddwch, peidiwch ag ailfeddwl.

Sylwadau i gloi

Does dim angen i chi feistroli system. Does dim angen i chi fod “ar ben popeth” Dydych chi ddim yn methu gan nad yw eich bywyd yn ymddangos fel ap cynllunio.

Mae angen i chi ddod o hyd i’ch ffordd chi - rhywbeth sy’n gwneud eich dyddiau yn fwy meddal, tawel a haws i’w llywio.

A phan fo’r system yn llithro (gan y bydd fwy na thebyg ar ôl amser), fe gewch chi roi cynnig arni eto. Dim cywilydd. Dim cosb. Dim ond ychydig o dosturi ac ailosod.

Mae hyn yn ymwneud â dyfalbarhad tyner, nid perffeithrwydd.