Chwe cham i roi'r gorau i ohirio pethau

Mae'r ymarfer hwn yn defnyddio'r cymhelliant 'camu i ffwrdd' yn ogystal â'r cymhelliant cadarnhaol 'camu tuag at'. Os gallwch, gofynnwch i ffrind ddarllen y camau i chi, fel y gallwch gymryd rhan weithredol yn y broses.

6. Camwch yn ôl ar eich llinell amser *ar y pwynt y gwnaethoch gamu oddi arno (h.y. y dyfodol)* a chamu dros y dasg yn ôl i'r presennol. Edrychwch eto ar y dasg o'ch blaen, gan wybod y camau y byddwch yn eu cymryd a'r teimladau bydd gennych ar ôl i chi gyflawni'r dasg. Cerddwch trwy'r camau hyn, caewch eich llygaid os yw'n well gennych, a dychmygwch eu gwneud. Ceisiwch ddelio ag unrhyw deimladau annifyr, a chanolbwyntiwch ar fanteision defnyddio eich agwedd gweithredol newydd. Deliwch ag un peth rydych wedi gohirio ei wneud ar y tro. Cofiwch DDOD YN ÔL I'R BRESENNOL (ar eich llinell amser) cyn camu i ffwrdd.

D.S. Cofiwch ddod yn ôl i'r presennol ar eich llinell amser cyn camu i ffwrdd.