**Meddwl yn Bositif**

Gall creu Meddylfryd Cadarnhaol mewn amgylchiad heriol fod yn ddefnyddiol iawn, yn enwedig pan fydd newid wedi bod yn annisgwyl inni. Mae hyn yn arbennig o berthnasol yn ystod y Pandemig Covid-19 cyfredol lle mae llawer yn teimlo mai ychydig iawn o reolaeth sydd ganddyn nhw ar bethau, a gall fod yn llethol canolbwyntio ar newyddion negyddol o hyd.

Gall ail-fframio syniadau negyddol yn rhai mwy cadarnhaol fod yn fuddiol iawn i'r meddwl - rhowch gynnig arni!

Dyma rai buddion a restrwyd gan Staff Prifysgol Bangor, o ganlyniad i orfod addasu'n annisgwyl i weithio gartref:

* Meithrin Creadigrwydd.
* Yn cynyddu cynhyrchiant pan mae’r dechnoleg yn ei le - mynychu llai o gyfarfodydd!
* Gall rhyddid i amrywio oriau gwaith gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl e.e. gallu i wneud y defnydd gorau o dywydd braf i fynd am dro ac i sychu'r golchi!
* Llai o waith teithio i’r gwaith, ac ymladd am le parcio, gan gynnwys gwario llai ar gostau teithio.
* Yn creu mwy o amser ar gyfer gwaith darllen a datblygu os ydych chi'n strwythuro'ch hun yn briodol.
* Bod ar gael yn ôl yr angen gan berthnasau bregus fel rhieni oedrannus.
* Cael eich anifeiliaid anwes o gwmpas yn ystod y dydd.

**Think Positive**

Creating a *Positive Mindset* in challenging circumstance can be really helpful, especially when change has been thrust upon us unexpectedly. This is especially relevant during the current Covid-19 pandemic where many feel they have very little control of things, and it can overwhelming to focus on negative news reports.

Reframing negative thoughts into more positive ones can be really beneficial for the mind – give it a go!

Here are some benefits listed by Bangor University staff, as a result of having to unexpectedly adapt to working from home:

* Cultivates Creativity.
* Increases productivity once technical hitches are sorted – attending less meetings!
* Freedom to vary working hours can have a positive impact on mental health e.g. ability to make the best use of nice weather to take breaks for walks and to dry the washing!
* Less hectic commute to work and fight for a parking space including spending less on travel costs.
* Creates more ‘down time’ for reading and development work if you structure yourself appropriately.
* Being available as needed by vulnerable relatives such as elderly parents.
* Having your pets around during the day.