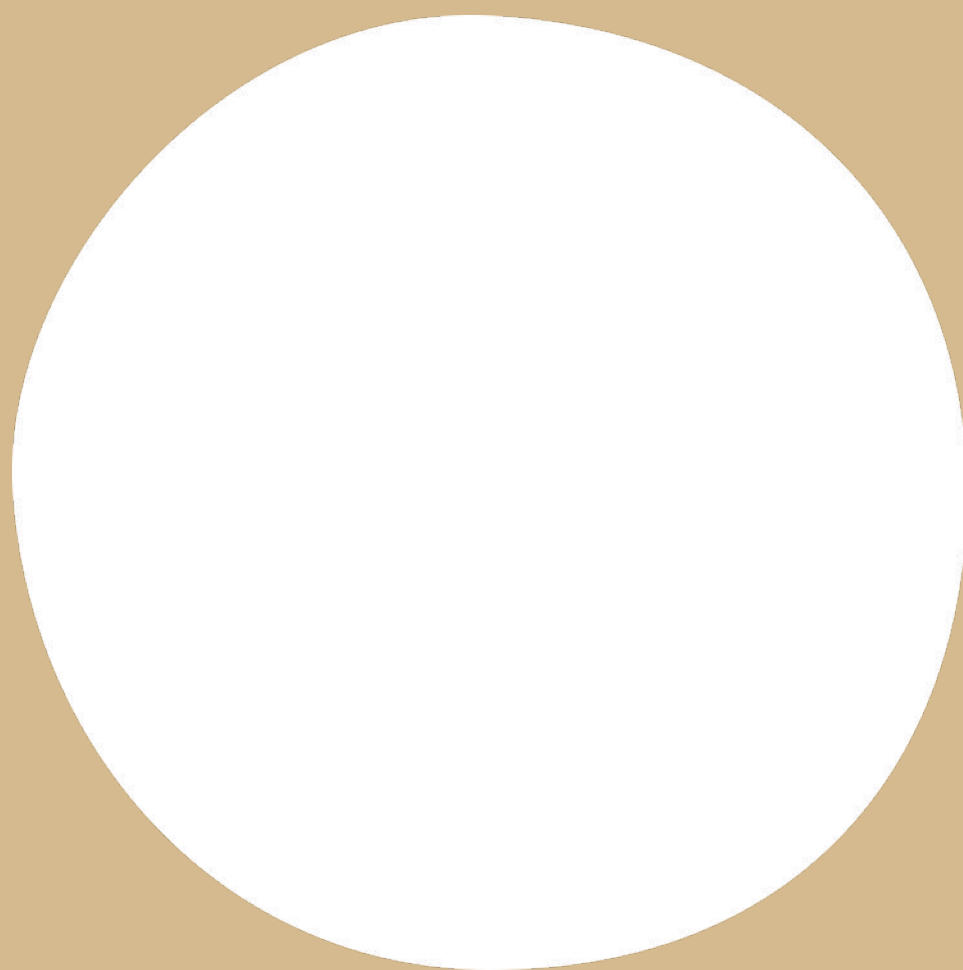


INNER DEVELOPMENT GUIDE

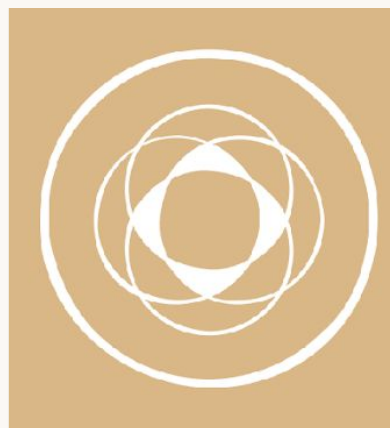
Inner Growth for Outer Change

Bod

Meithrin Ein Bywyd Mewnol



Mae dyfnhau ein hymwybyddiaeth o brofiadau mewnol a'u perthynas ddeinamig â'r byd o'n cwmpas yn meithrin presenoldeb corfforol, rhoi eglurder inni o ran pwrpas, ac yn helpu ni i roi ymatebion ystyriol pan fyddwn yn wynebu cymhlethdod.



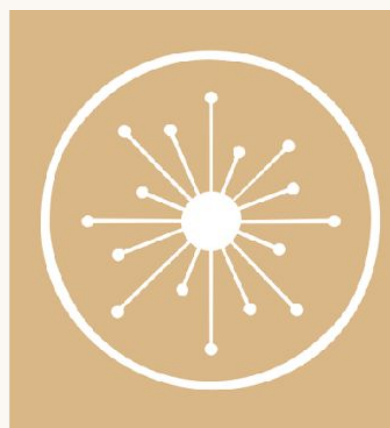
Cwmpas Mewnol

Ymrwymiad dwfn i fyw a gweithredu yn unol â gwerthoedd a dibenion sy'n gwasanaethu lles y cyfan.



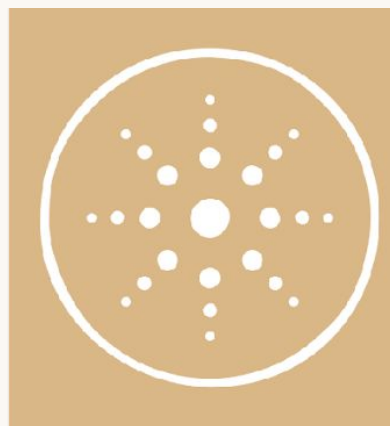
Uniondeb a Gwirionedd

Ymrwymiad diffuant i onestrwydd a gwerthoedd cadarn, a hynny'n cael ei fynegi a'i ddangos drwy weithredoedd.



Agwedd Agored a Meddylfryd Dysgu

Agwedd chwilfrydig a hyblyg sy'n cael ei mynegi drwy fod yn barod i rannu safbwyntiau, deall ein bregusrwydd, croesawu newid, a thyfu.



Hunan-ymwybyddiaeth

Y gallu i fod mewn cyswllt meddyliol â'n hemosiynau, meddyliadau, dymuniadau a'n gweithredoedd; i gynnal hunanddelwedd realistig ac i reoli eich hun.

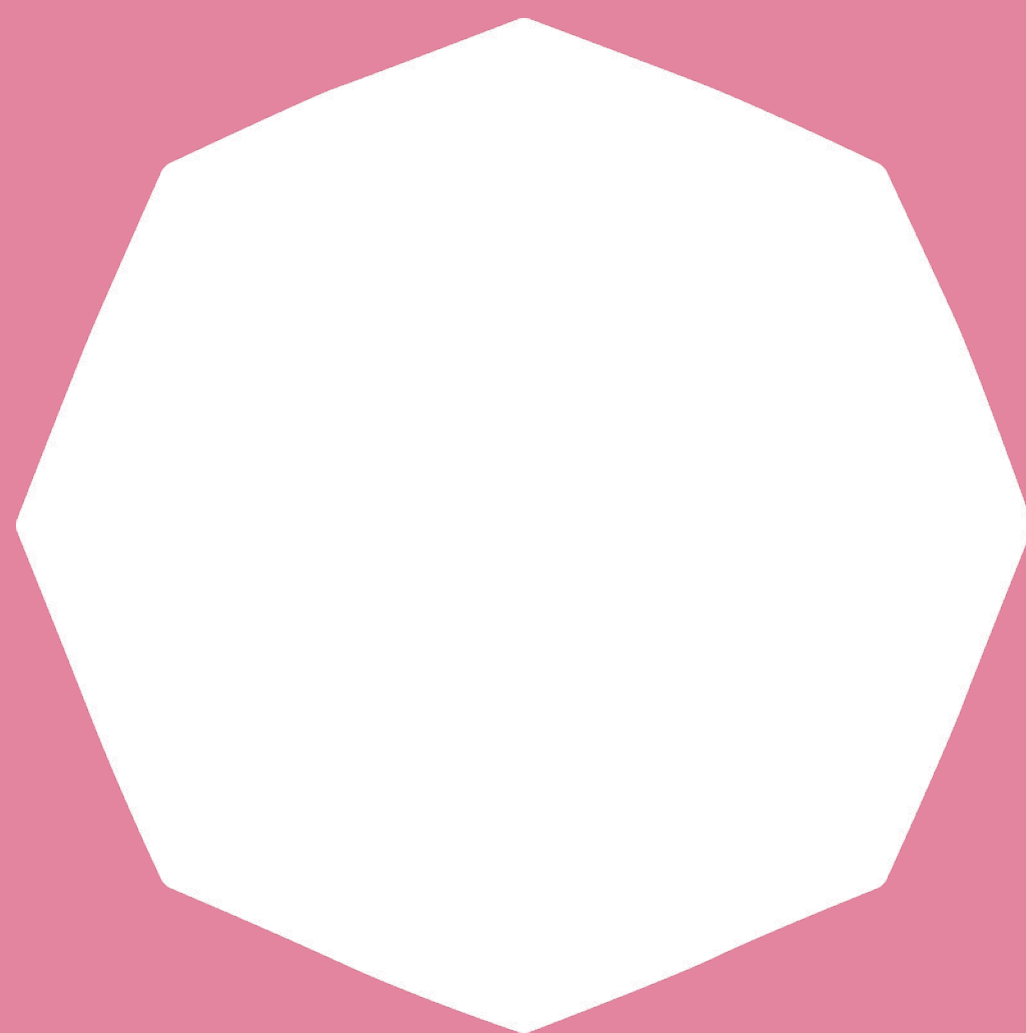


Presenoldeb

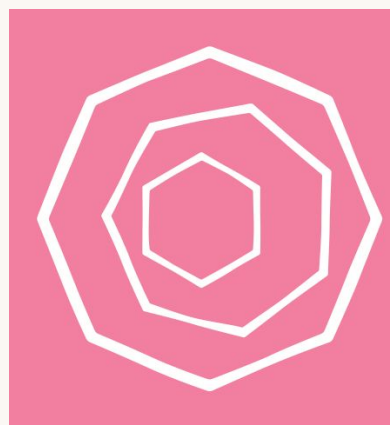
Y gallu i fod yn bresennol yn y fan a'r lle, i dderbyn realiti fel y mae'n datblygu, ac ymateb mewn ffyrdd ystyrlon.

Meddwl

Deall Ein Byd Cymhleth

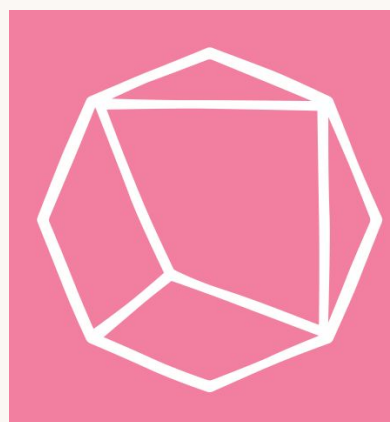


Mae ehangu eglurder, ystyried safbwyntiau amrywiol, a dychmygu canlyniadau hirdymor yn ein helpu i lywio cymhlethdodau a gwneud penderfyniadau doethach yn ein byd cydgysylltiedig.



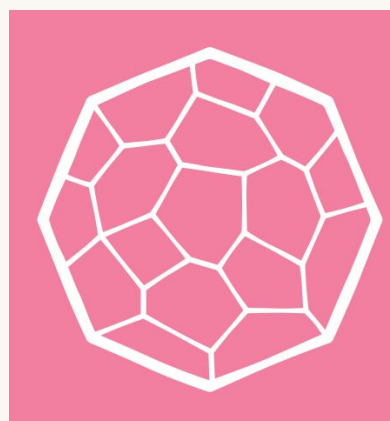
Meddwl Beirniadol

Y gallu i fyfyrrio ar ddilysrwydd syniadau, tystiolaeth, rhagdybiaethau a chynlluniau.



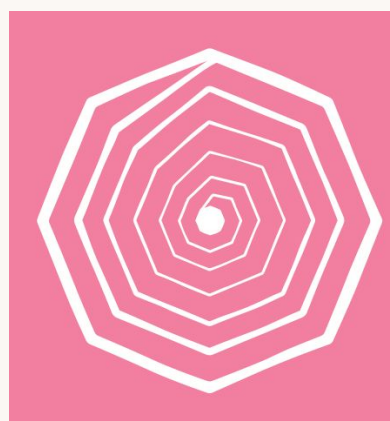
Sgiliau Safbwynt

Y gallu i ddysgu o safbwyntiau amrywiol ac integreiddio mewnwelediadau i greu ystyr ac i weithredu.



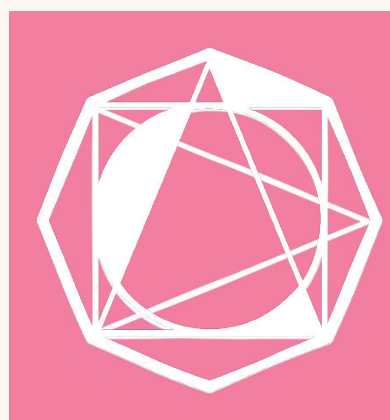
Meddwl trwy Systemau

Y gallu i ddeall cymhlethdodau a gweithio gyda chydgyssylltiadau a priodweddau systemau.



Gweledigaeth a Chyfeiriadedd Hirdymor

Dychmygu nodau hirdymor a chadw ymrwymiad iddynt mewn ffyrdd sy'n cefnogi lles cymdeithasol ac ecolegol ehangach.



Creadigrwydd

Y gallu i feddwl y tu allan i batrymau confensiynol, dychmygu posibilïadau newydd, a'u siapio'n syniadau trawsnewidiol.

Perthnasu

Gofalu am Eraill a'r Byd

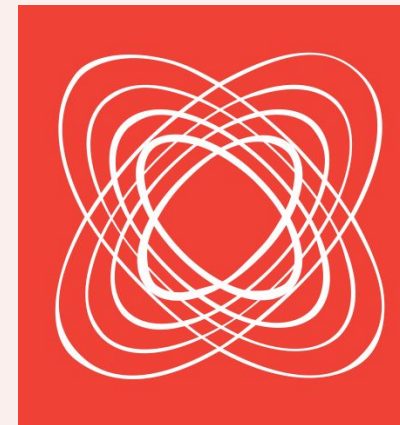


Mae cysylltu â charedigrwydd, tosturi, ac ymdeimlad o berthynas â'n cymunedau, y blaned fyw, a chenedlaethau'r dyfodol yn ein helpu i greu byd mwy cyfiawn, cynhwysol, a ffyniannus.



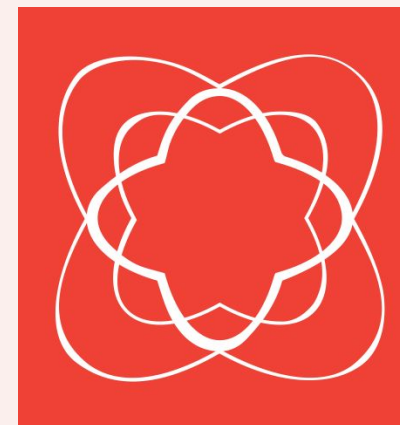
Gwerthfawrogiad

Perthyn i bobl a'r Ddaear gyda diolchgarwch, parch, a llawenydd.



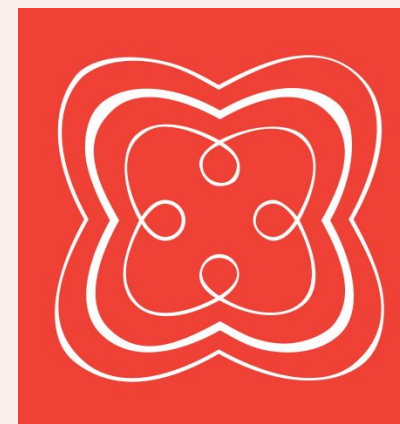
Cysylltiad

Teimlo ymdeimlad o berthyn i gyfanwaith mwy, er enghraifft, dynoliaeth, cylch bywyd, a dimensiynau ysbrydol bodolaeth.



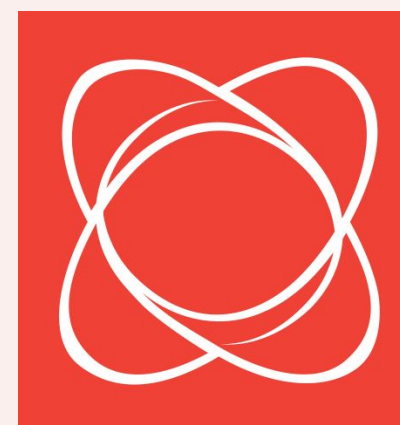
Gostyngeiddrwydd

Bod yn abl i ymateb i anghenion y sefyllfa heb boeni am eich pwysigrwydd chi eich hun.



Empathi a Thosturi

Cysylltu ag eraill, â chi eich hun, a chyda natur gyda charedigrwydd, gofal a chariad, gyda'r bwriad o leihau dioddefaint.



Maddeuant

Parodrwydd i oresgyn gelyniaeth, gweithio trwy drawma, a chreu lle i iacháu.

Cydweithio

Adeiladu Ymddiriedaeth a Gweithio
Gyda'n Gilydd

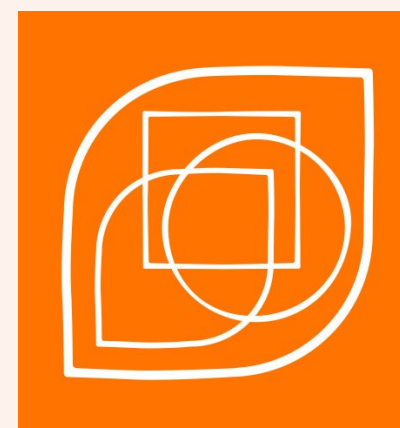


Mae datblygu perthnasoedd yn seiliedig ar ymddiriedaeth, cydnabod gwerthoedd, sgiliau a safbwyntiau amrywiol, a chreu mannau diogel, yn galluogi pawb i gyfrannu at ddibenion a rennir ac at effaith ar y cyd.



Sgiliau Adeiladu Perthynas

Meithrin perthnasau gydag ymwybyddiaeth emosiynol wedi'i seilio ar ymddiriedaeth, parch, cyd-ddealltwriaeth, ac ysbryd cydweithredu.



Meddylfryd Cynhwysol a Chymhwysedd Rhyngddiwyllynnol

Parodrwydd a chymhwysedd i gofleidio amrywiaeth a chynnwys pobl a chymunedau â gwahanol safbwyntiau a chefnidiroedd.



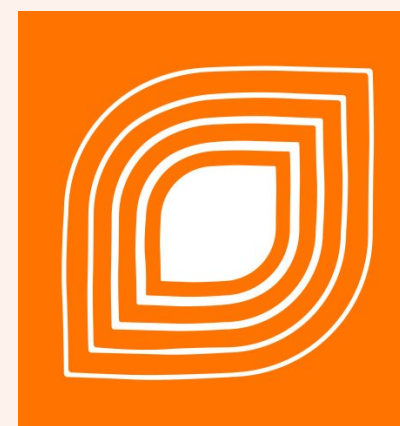
Sgiliau Cyd-greu

Hwyluso prosesau cydweithredol gyda rhanddeiliaid amrywiol, meithrin gwaith tîm a diogelwch seicolegol, a bod yn ymwybodol o ddeinameg pŵer.



Sgiliau Cyfathrebu

Y gallu i wrando'n ddwfn, meithrin deialog ddilys, hyrwyddo barn rhywun yn fedrus, rheoli gwrthdaro'n adeiladol ac addasu'r ffordd rydym yn cyfathrebu â grwpiau amrywiol.

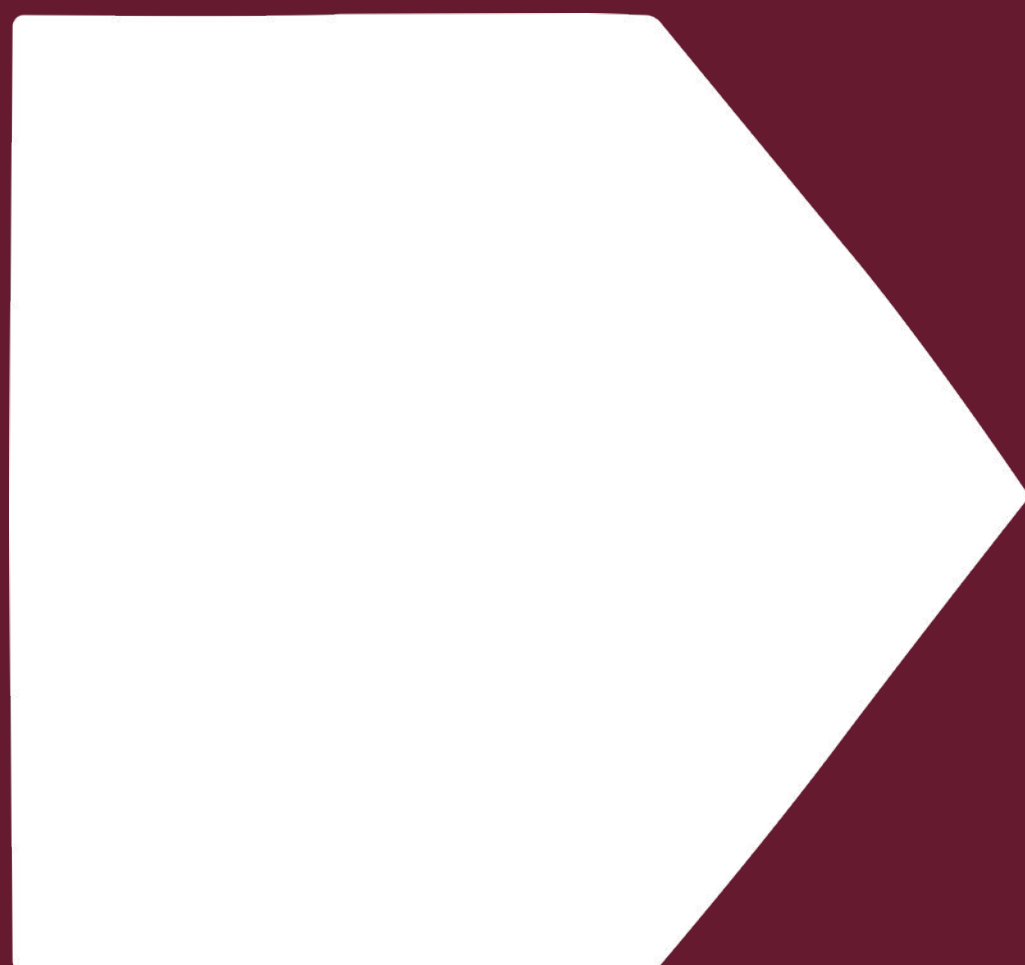


Sgiliau Symud

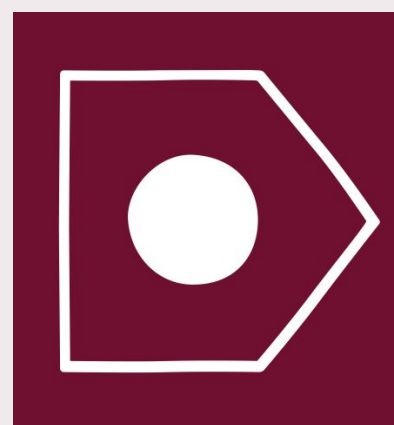
Ysbrydoli a galluogi eraill i ymgysylltu mewn dibenion a rennir a gweithredu ar y cyd.

Gweithredu

Arwain a Galluogi Newid

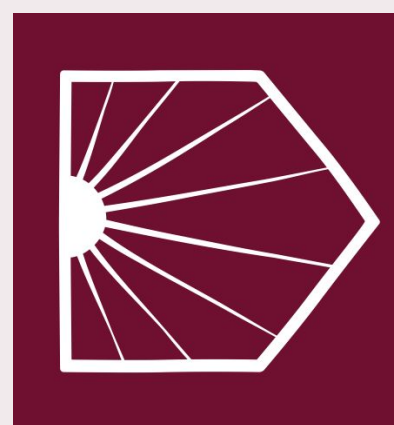


Mae symud ymlaen gyda dewrder ac optimistiaeth, meithrin asiantaeth ar y cyd, a gweithredu gyda phwrpas a dyfalbarhad yn troi gweledigaethau yn newid ystyrlon mewn cyfnodau ansicr.



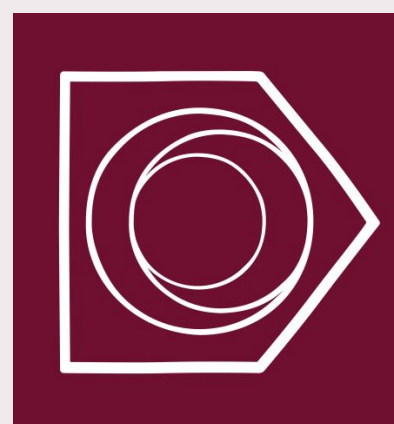
Dewrder

Sefyll dros werthoedd sylfaenol, gwneud penderfyniadau, cymryd camau gweithredol, a phan fo angen, cwestiynu ac ymyrryd â strwythurau a safbwyntiau sefydledig.



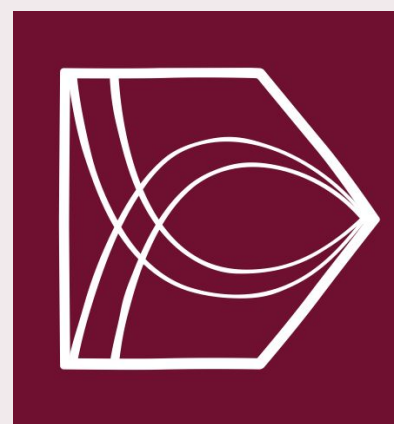
Gobaith ac Optimistiaeth

Meithrin a chredu yn ein gallu i greu dyfodol mwy cyfiawn, cynhwysol a chynaliadwy.



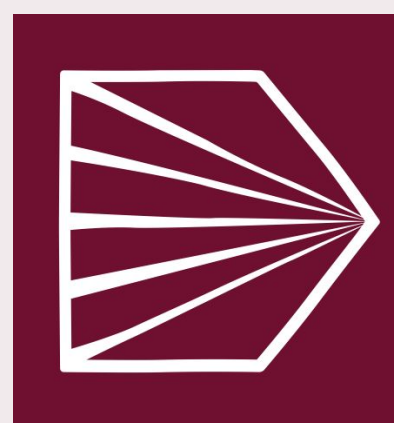
Defnydd Ymwybodol o Adnoddau

Gweithredu gydag ymwybyddiaeth o adnoddau naturiol cyfyngedig y blaned, gan flaenoriaethu cadwraeth, adfywio a chynildeb er mwyn osgoi defnydd niweidiol.



Rhagweledigrwydd

Ymarfer stiwardiaeth gyfrifol sy'n wynebu heriau brys, wedi'i seilio ar undod a pharch at urddas dynol a'r Ddaear fyw.



Gwydnwch

Byw trwy adfyd gan ddal ati i ymgysylltu a dyfalbarhau hyd yn oed pan fo'r cynnydd yn araf neu'n ansicr.