Dyddiadur gofidiau

Mae dyddiadur gofidiau yn gallu dy helpu i gael persbectif ac i ddod yn fwy ymwybodol o'r ffordd rwyt ti'n dehongli pethau.

Argraffa'r templed hwn neu ei gopïo i mewn i lyfr nodiadau gwag, er mwyn ei lenwi bob dydd neu pan fyddi di ei angen!

Rwy'n gofidio am...

Beth sydd wedi sbarduno hyn?

Darlunia sut rwyt ti'n teimlo.

Oes modd ei ddatrys?

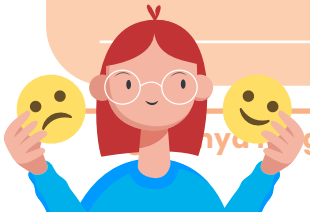
Oes ○ **Nac oes** ○

Beth alli di ei wneud i ddatrys y gofid neu i deimlo'n well?

Sut wyt ti'n teimlo wedi gwneud y pethau hyn?

☺ 😐 ☹

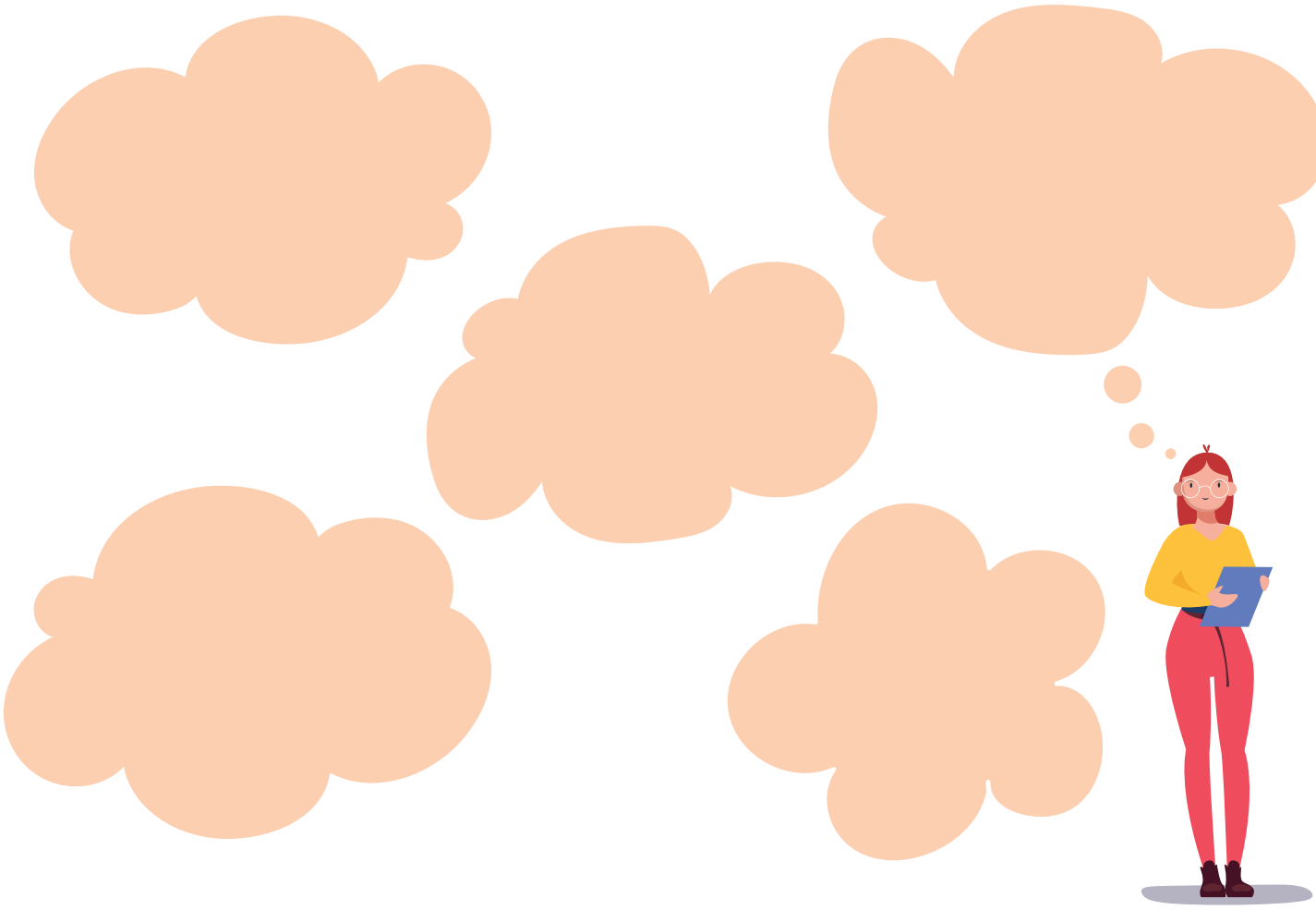
Nodiadau:



Hunanofal

Ymchwilia i hunanofal. Beth yw ystyr y term 'hunanofal'?

Beth sy'n enghreifftiau o weithgareddau hunanofal?



Ar gyfer Wythnos Lles y Byd, ysgrifenna addewid y gallet ti ei chyflawni, er mwyn gwella dy les personol trwy hunanofal.

Rwy'n addo...