



Pum ffordd at les

Five ways to wellbeing

Pum peth syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i roi hwb i'n lles



Bod yn sylwgar

Cymrwch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a sawrwch y foment



Cysylltu

Gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a theulu i helpu i gyfoethogi'ch diwrnod



Bod yn fywiog

Mae bod yn fywiog yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch - dawnsiwch, canwch; camwch allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio



Dal ati i ddysgu

Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a datblygu'ch hyder



Rhoi

Fe all gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli eich gwneud i deimlo'n hapusach

Fy nod ar gyfer yr wythnos hon yw...

Wnes i lwyddo?



Sut y gwnaeth i mi deimlo?



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales