

5

Teimlo'n Flin Iawn

Rydw i'n teimlo'n rhwystredig ac yn flin iawn! Rydw i'n teimlo bod pethau'n mynd yn drech na fi ac efallai na fydda' i'n saff.

Yn debyg iawn i:



4

Dechrau Teimlo'n Flin

Rydw i'n mynd yn flin iawn ac efallai y bydda' i'n dechrau dweud neu wneud pethau nad ydw i'n eu meddwl go iawn.

Yn debyg iawn i:



3

Gofidus/pryderus/cyffrous

Rydw i'n teimlo bod angen i mi redeg i ffwrdd mor gyflym â phosib.

Yn debyg iawn i:



2

Teimlo'n Frwd

Rydw i'n mynd i drïo fy ngorau glas hyd yn oed os ydy hynny'n anodd i mi. Bydda' i'n teimlo'n falch pan fydda' i'n cyflawni'r hyn sy'n anodd i mi

Yn debyg iawn i:

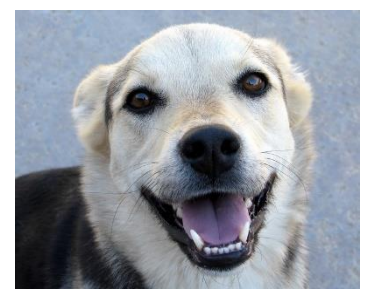


1

Teimlo'n Hapus

Rydw i'n teimlo'n hapus iawn a fy mod yn gallu mynd i'r afael ag unrhyw her heddiw!

Yn debyg iawn i:



5

Teimlo'n Flin iawn

Rydw i'n teimlo'n rhwystredig ac yn flin iawn! Rydw i'n teimlo bod pethau'n mynd yn drech na fi ac efallai na fydda' i'n saff.

Yn debyg iawn i:



4

Dechrau Teimlo'n Flin

Rydw i'n mynd yn flin iawn ac efallai y bydda' i'n dechrau dweud neu wneud pethau nad ydw i'n eu meddwl go iawn.

Yn debyg iawn i:



3

Gofidus/pryderus/cyffrous

Rydw i'n teimlo bod angen i mi redeg i ffwrdd mor gyflym â phosib.

Yn debyg iawn i:



2

Teimlo'n Frwd

Rydw i'n mynd i drïo fy ngorau glas hyd yn oed os ydy hynny'n anodd i mi. Bydda' i'n teimlo'n falch pan fydda' i'n cyflawni'r hyn sy'n anodd i mi

Yn debyg iawn i:



1

Teimlo'n Hapus

Rydw i'n teimlo'n hapus iawn a fy mod yn gallu mynd i'r afael ag unrhyw her heddiw!

Yn debyg iawn i:



5

Teimlo'n Flin iawn

Rydw i'n teimlo'n rhwystredig ac yn flin iawn! Rydw i'n teimlo bod pethau'n mynd yn drech na fi ac efallai na fydda' i'n saff.

Yn debyg iawn



i:

4

Dechrau Teimlo'n Flin

Rydw i'n mynd yn flin iawn ac efallai y bydda' i'n dechrau dweud neu wneud pethau nad ydw i'n eu meddwl go iawn.

Yn debyg iawn i:



3

Gofidus/pryderus/cyffrous

Rydw i'n teimlo bod angen i mi redeg i ffwrdd mor gyflym â phosib.

Yn debyg iawn i:



2

Teimlo'n Frwd

Rydw i'n mynd i drïo fy ngorau glas hyd yn oed os ydy hynny'n anodd i mi. Bydda' i'n teimlo'n falch pan fydda' i'n cyflawni'r hyn sy'n anodd i mi

Yn debyg iawn i:



1

Teimlo'n Hapus

Rydw i'n teimlo'n hapus iawn a fy mod yn gallu mynd i'r afael ag unrhyw her heddiw!

Yn debyg iawn i:

