

Pum Ffordd at Les Gwent



Gwent Five Ways to **Well-being**

bod yn sylwgar

Bod yn chwilfrydig. Sylwi ar bethau hardd. Rhoi sylw i bethau anarferol. Sylwi ar y tymhorau'n newid. Mwynhau'r foment, p'un a ydych yn cerdded i'r gwaith, yn bwyta cinio neu'n siarad â ffrindiau. Bod yn ymwybodol o'r byd o'ch amgylch a'ch teimladau. Bydd myfyrio ar eich profiadau yn eich helpu i werthfawrogi beth sy'n bwysig i chi.

take notice

Be curious. Catch sight of the beautiful. Remark on the unusual. Notice the changing seasons. Savour the moment, whether you are walking to work, eating lunch or talking to friends. Be aware of the world around you and what you are feeling. Reflecting on your experiences will help you appreciate what matters to you.

cysylltu bod yn fywiog bod yn sylwgar dal ati i ddysgu rhoi

connect be active take notice keep learning give

Pum ffordd syml i deimlo'n **iachach** a **hapusach** **Five simple ways** to feel **healthier** and **happier**

Fy nodau ar gyfer bod yn sylwgar yw... My goals for taking notice are...

Beth ydw i'n mynd i'w wneud? What am I going to do?

Pryd ydw i'n mynd i'w wneud? When am I going to do it?

Ble ydw i'n mynd i'w wneud? Where am I going to do it?