

Pum Ffordd at Les Gwent



Gwent Five Ways to Well-being



bod yn sylwgar

Byw yn y presennol. Bod yn ymwybodol o'r byd o'ch amgylch a'ch teimladau. Bydd eich helpu i werthfawrogi beth sy'n bwysig i chi.

take notice

Live in the present. Be aware of the world around you and what you are feeling. It 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**