



## Cysylltu

Mae cysylltu ag eraill yn creu teimladau da ac yn arwain at fudd cadarnhaol i'n lles. Weithiau gall fod yn fwy anodd nag arfer i gadw mewn cysylltiad â phobl sy'n bwysig i ni, ac efallai y bydd angen i ni ddarganfod ffyrdd newydd o gadw mewn cysylltiad.

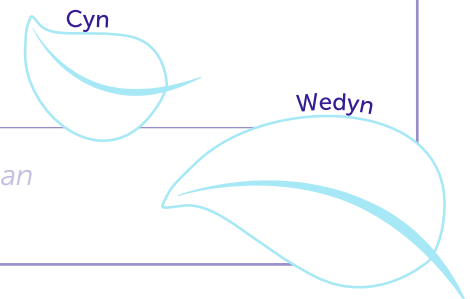
Defnyddiwch y ddalen 5 Ffordd ddyddiol hon i gofnodi eich gweithgarwch a thracio sut mae wedi effeithio ar eich hwyliau cyn ac wedi i chi ei wneud. Defnyddiwch yr allwedd hwyliau ar y dde i ddewis eich lliwiau neu gallwch hyd yn oed greu un eich hun!

Dyma rai syniadau i'ch helpu i gychwyn arni:

- Gofynnwch o bobl sut maen nhw
- Ewch am ginio gyda ffrindiau
- Gwenwch ar bobl
- Sgwrsiwch â'ch cymdogion
- Anfonwch neges at ffrind nad ydych wedi clywed ganddo/ganddi ers peth amser
- Anfonwch gerdyn hyfryd at rywun i oleuo rhywfaint ar eu diwrnod

### Dydd

*Disgrifiwch beth wnaethoch chi heddiw*



*Traciwch eich hwyliau cyn ac wedi i chi ei wneud gan ddefnyddio'r allwedd hwyliau*

### Allwedd hwyliau

- Hapus    Hwyliau drwg    \_\_\_\_\_  
 Tawel    Trist    \_\_\_\_\_

**Cyngor:** Er mwyn **cysylltu** â rhywun, dangoswch ddiddordeb gwirioneddol ynddyn nhw. Siaradwch amdany'n nhw, neu am rywbeth sy'n gyffredin rhyngoch. Gofynnwch gwestiynau a gwrandewch yn astud. Efallai y byddwch yn gwneud ffrind newydd!