



Bod yn Sylwgar

Mae bod yn sylwgar yn golygu bod yn ystyriol a dod yn fwy ymwybodol o'r eiliad hon, sylwi ar y golygfeydd, yr arogleuon, synau a blasau rydych yn eu profi, yn ogystal â'r meddyliau a'r teimladau sy'n digwydd o un eiliad i'r llall.

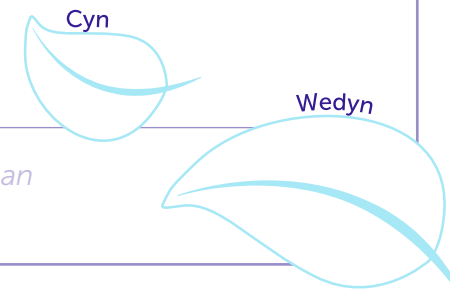
Defnyddiwch y ddalen 5 Ffordd ddyddiol hon i gofnodi eich gweithgarwch a thracio sut mae wedi effeithio ar eich hwyliau cyn ac wedi i chi ei wneud. Defnyddiwch yr allwedd hwyliau ar y dde i ddewis eich lliwiau neu gallwch hyd yn oed greu un eich hun!

Dyma rai syniadau i'ch helpu i gychwyn arni:

- Ewch am dro fer a gwrandewch a nodi'r synau rydych yn eu clywed
- Sylwch ar eich meddyliau a'ch teimladau ond dychmygwch mai ymweld maen nhw; fel gwsteion yn eich cartref
- Beth bynnag rydych yn ei wneud heddiw, canolbwyntiwch ar un dasg ar y tro
- Enwch 3 pheth yr ydych yn ddiolchgar amdanynt heddiw a meddyliwch sut maen nhw'n gwneud i chi deimlo

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: Y peth da am ymwybyddiaeth ofalgar yw y gellir ei harfer unrhyw bryd yn unrhyw le - nid oes **angen** lle arbennig i fod yn ymwybodol o'r presennol.