



Allwedd

- Cysylltu
- Dal ati i Ddysgu
- Bod yn Fywiog
- Rhoi
- Bod yn Sylwgar

Cysylltu

Defnyddiwch y ddalen hon i gael syniadau ynglŷn â sut i gysylltu a thiciwch nhw pan fyddwch wedi'u gwneud.

- Ewch am ginio gyda'ch teulu neu ffrindiau
- Anfonwch gerdyn hyfryd ar rywun i oleuo rhywfaint ar eu diwrnod
- Sgwrsiwch â'ch cymdogion
- Gwenwch ar ddieithryn
- Gofynnwch i rywun sut y maen nhw wedi bod yn teimlo'n ddiweddar a gwrandewch yn iawn arnynt
- Ffoniwch rywun yn hytrach nag anfon neges destun neu e-bostl
- Ymunwch â thîm chwaraeon neu grŵp ymarfer corff lleol
- Cofrestrwch ar gyfer platfformau megis MeetUp a dod ynghyd â phobl sydd â diddordebau tebyg
- Anfonwch lun o rywbeth a wnaeth i chi wenu heddiw at ffrind

Sut arall allech chi gysylltu?

I gael rhagor o wybodaeth a chynghorion ar sut i ofalu am eich lles, ewch i: melo.cymru