



Allwedd



Cysylltu



Dal ati i Ddysgu



Bod yn Fywiog

















Rhoi



Bod yn Sylwgar

Bod yn Sylwgar

Defnyddiwch y ddalen hon i gael syniadau ynglŷn â bod yn sylwgar a thiciwch nhw pan fyddwch wedi'u gwneud!

- Ewch am dro fer, gwrandewch a nodi'r synau rydych yn eu clywed  
- Sylwch ar eich meddyliau a'ch teimladau ond dychmygwch mai dim ond ymweld maen nhw; fel gwesteion yn eich cartref. Gadewch nhw i mewn ac yna eu gadael allan 
- Cofrestrwch ar gyfer dosbarth ioga  
- Ceisiwch ymarfer myfyrio ac anadlu ystyriol - lawrlwythwch ap er mwyn eich helpu i wneud hynny 
- Enwch 3 pheth yr ydych yn ddiolchgar amdanynt heddiw a meddylwch sut maen nhw'n gwneud i chi deimlo 
- Ewch i ymweld â rhywle newydd  
- Talwch sylw i sut mae eich ffrindiau neu gydweithwyr yn ymddwyn neu'n teimlo heddiw  
- Tacluswch eich lle 
- Ceisiwch ddarlunio'r hyn sydd o'ch cwmpas – sylwch ar y gwahanol siapiau a lliwiau 
- Beth bynnag rydych yn ei wneud heddiw, canolbwyntiwch ar un dasg ar y tro 

Sut arall allech chi fod yn sylwgar?

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