



# Cynlluniwr Wythnosol

Cynlluniwch eich #5Diwrnod5Ffordd eich hun!

Allwedd



Enghraifft

Diwrnod 1



Chwaraeais gêm o gardiau gyda ffrind a chwerthin llawer

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 1 Rhowch gylch o gwmpas y 5 Ffordd y gwnaethoch eu cyflawni (gallwch roi cylch o gwmpas mwy nag un!)
- 2 Cofnodwch beth wnaethoch chi heddiw
- 3 Rhowch gylch ar y raddfa sut rydych yn teimlo (1) anhapus, (5) niwtral, neu (10) hapus iawn

Diwrnod 1

Rhowch gylch o gwmpas eich 5 Ffordd



Disgrifiwch beth wnaethoch chi heddiw

Traciwr hwyliau Anhapus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hapus iawn

Diwrnod 2

Rhowch gylch o gwmpas eich 5 Ffordd



Disgrifiwch beth wnaethoch chi heddiw

Traciwr hwyliau Anhapus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hapus iawn

Diwrnod 3

Rhowch gylch o gwmpas eich 5 Ffordd



Disgrifiwch beth wnaethoch chi heddiw

Traciwr hwyliau Anhapus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hapus iawn

Diwrnod 4

Rhowch gylch o gwmpas eich 5 Ffordd



Disgrifiwch beth wnaethoch chi heddiw

Traciwr hwyliau Anhapus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hapus iawn

Diwrnod 5

Rhowch gylch o gwmpas eich 5 Ffordd



Disgrifiwch beth wnaethoch chi heddiw

Traciwr hwyliau Anhapus 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Hapus iawn