

PETHAU
BYCHAIN

Hwylus

2019

GWEDDNEWID Y GWANWYN

#PETHAUBYCHAINHWYLUS

 HWYLUS

 HWYLUS_CYF

 HWYLUS

HYBU A HWYLUSO

Hwylus

CULTIVATE & INSPIRE

CROESO I PETHAU BYCHAIN *Hwylus*

Croeso a Llongyfarchiadau! Ti wedi cofrestru i fod yn rhan o raglen bwerus i ddysgu sgiliau i drawsnewid dy fywyd!

Dros y bythefnos nesaf, byddaf yn rhannu sgiliau a thechnegau ar sut i ddeall a newid dy ffordd o feddwl. Byddi di yn dysgu ffyrdd syml i fecso llai, ac i fynd ar afael ac atal-gwneud. Yn aml iawn mae ein hofnau yn gallu rheoli yr hun rydym yn gwneud (neu ddim yn gwneud yn ein bywyd), a mae'r rhaglen yma yn mynd i dy hybu a hwyluso i fyw fywyd llawn.

Dyma sut fydd y pythefnos yn gweithio:

- Ebst Dyddiol wrthaf i yn cychwyn ar 1af o Fawrth, a 10 ebst wedyn yn rhedeg Ddydd Llun i Ddydd Gwener (4ydd-8fed a 11fed-15fed). Bob dydd byddwch yn derbyn ebst wrthaf gyda rhywbeth newydd i ddysgu. Bydd linc yn yr ebst at fideo yn esbonio fwy.

- Fideo Dyddiol wrthaf i. Bob dydd yn dilyn yr un patrwm a'r ebyst yn son am un o dechnegau #pethaubychainhwylus ar gyfer gweddnewid y Gwanwyn. Byddaf yn rhannu peth o'r rhain ar gyfryngau cymdeithasol hefyd.

- Cymuned Pethau Bychain. Dros y bythefnos nesaf, mi fyddi di yn rhan o gymuned dros Gymru yn ceisio creu nodau pendant, cadw feddylfryd gryf a chreu patrymau newydd. Defnyddia'r hallnod #pethaubychainhwylus dros y bythefnos nesaf a byddaf yn gallu gweld beth rwy'ti'n gwneud a dilyn dy lwyddiant. Mae hefyd grwp Facebook - PethauBychainHwylus, lle gallu di rannu syniadau a dargynfyddiadau. Mi fyddaf yn rhedeg sesiynau Holi ac Ateb yn FYW yn y Grwp dros y bythefnos nesaf, felly gwna'n siwr dy fod yn derbyn negeseuon y Grwp.

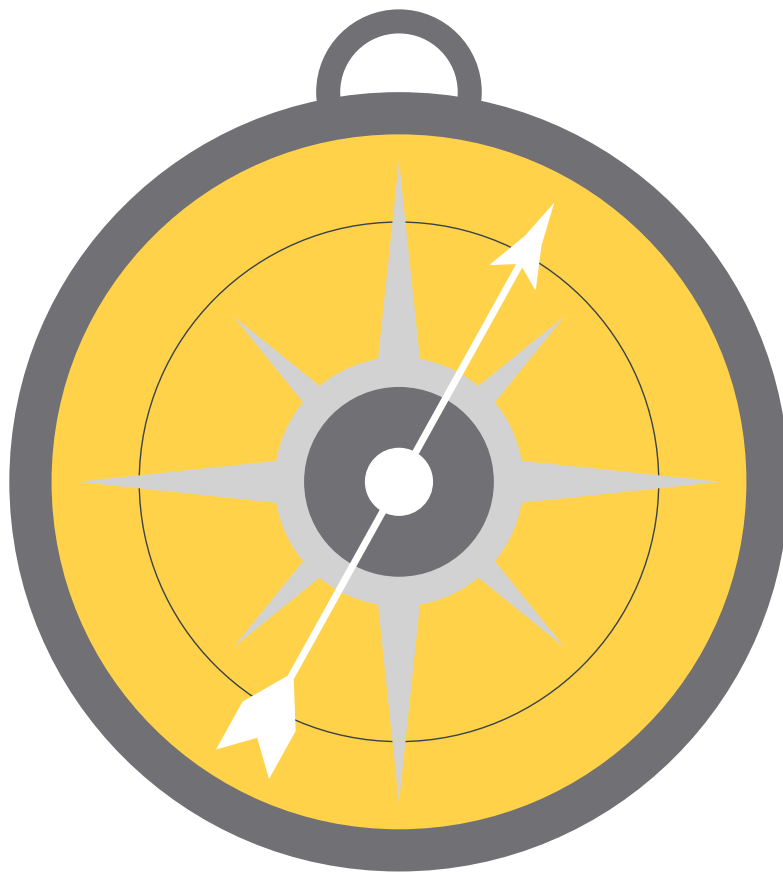
Mae dal amser i dy ffrindiau a theulu i ymuno yn y rhaglen gyda ti, felly hola nhw i fod yn rhan o rywbeth cyffrous!

Rwy'n falch iawn dy fod wedi dewis ymuno a mi ar y rhaglen yma. Mae'n bleser i allu rhannu fy sgiliau gyda chriw o fobl lyfli, a rwy'n edrych 'mlaen i weld sut mae'r rhaglen yma yn cael dylanwad da ar dy fywyd.

Hwyl,

Helen

CWMPAWD BYWYD



#PethauBychainHwylus

BLE WYT TI NAWR?

GWNA NODYN O SUT WYT TI'N TEIMLO AM WAHANOL AGWEDDAU DY
FYWYD AR HYN O BRYD, AC ESBONIA PAM

FY NGHORFF

CASAU

CARU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pam?

FY NGWAITH

CASAU

CARU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pam?

ARIAN

CASAU

CARU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pam?

BYWYD SERCH

CASAU

CARU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pam?

FY FFRINDIE

CASAU

CARU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pam?

FY HUNAN HYDER

CASAU

CARU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pam?

Bydd Wych
Bydd Ddeth
Bydd Gryf

Huw 'chiz' chiswell

BLE HOFFET TI FYND?

GWNA NODYN O'R UN PETH RWYT TI AM NEWID NEU GWELLA YM
MHOB CATEGORI DY FYWYD

FY NGHORFF

FY NGWAITH

ARIAN

BYWYD SERCH

FY FFRINDIE

FY HUNAN HYDER

PERTHNASAU

SUT MAE'R BOBL YN DY FYWYD YN DYLANWADU AR DY LWYDDIANT?

A

B

C

D

a

fo

ben

bid

bont

PERTHNASAU

PA DDYLANWAD YDW I YN CAEL AR FOBL ERAILL?

ENW:

PA FATH O BERSON YDW I ANGEN BOD?

ENW:

PA FATH O BERSON YDW I ANGEN BOD?

ENW:

PA FATH O BERSON YDW I ANGEN BOD?

ENW:

PA FATH O BERSON YDW I ANGEN BOD?

Nodiadau