
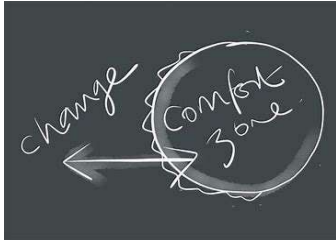


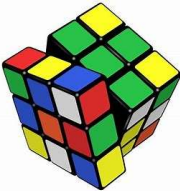






# Gwydnwch

 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dysgu hunanreolaeth</li> <li>• Cymryd camau pendant</li> <li>• Dysgu o brofiad</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadw pethau mewn persbectif</li> <li>• Derbyn bod newid yn rhan o fywyd</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cydnabod eich teimladau eich hun a theimladau pobl eraill</li> <li>• Ymdopi â theimladau mawr</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwneud cysylltiadau</li> <li>• Defnyddio a gwella sgiliau cymdeithasol</li> <li>• Datblygu'r gallu i ofyn am gymorth gan eraill</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bod yn fodlon goresgyn anawsterau</li> <li>• Datblygu sgiliau datrys problemau</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cynnal rhagolwg gobeithiol</li> <li>• Datblygu patrymau meddwl optimistaidd</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofalu amdanoch eich hun</li> <li>• Chwilio am gyfleoedd ar gyfer hunan-ddarganfod</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwella'ch hunan-barch</li> <li>• Meithrin golwg bositif arnoch eich hun</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symud tuag at eich nodau</li> <li>• Cael disgwyliadau realistig ond breuddwydio hefyd</li> </ul>

