



Pum ffordd at les

Five ways to wellbeing

Pum peth syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i roi hwb i'n lles
Five simple things we can all do to give our wellbeing a boost



Bod yn sylwgar
Take notice

Cymrwch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a sawrwch y foment

Take time for yourself, notice things around you and savour the moment



Cysylltu
Connect

Gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a theulu i helpu i gyfoethogi'ch diwrnod

Make time to connect with friends and family to help enrich your day



Bod yn fywiog
Be active

Mae bod yn fywiog yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch - dawnsiwch, canwch; camwch allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio

Being active makes you feel good. Get moving - dance, sing; step outside - go for a walk, a run or cycle



Dal ati i ddysgu
Keep learning

Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a datblygu'ch hyder

Learning something new can be fun, make you feel good and build your confidence



Rhoi
Give

Fe all gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli eich gwneud i deimlo'n hapusach

Acts of kindness, helping others or even volunteering can make you feel happier