

HEALTHY RELATIONSHIPS

RHEOLI FY HUN A FY
NGHYDBERTHNASAU



Beth ydych chi'n gweld?

- Beth / pwy ydych chi'n gweld wrth edrych yn y drych? Meddyliwch am un neu ddau beth cadarnhaol wrth edrych ar eich hun mewn drych.
- Ydy hi'n gallu bod yn anodd gweld pethau cadarnhaol am eich hun? Ydy hi'n haws canolbwyntio ar y negyddol? Pam hyn?
- Ydych chi'n credu eich bod yn gweld beth mae pobl eraill yn ei weld?
-

Rhaid ymarfer er mwyn datblygu cydberthynas cryf, cadarnhaol gyda'ch hun ac mae yna strategaethau y gallwch eu defnyddio i'ch helpu. Dechreuwch drwy gydnabod beth mae eich meddyliau'n dweud wrthy'ch ynglŷn â phwy ydych chi a sut rydych chi, a'u newid i rai cadarnhaol os ydynt yn bethau negyddol.

Gall y cyfryngau cymdeithasol ddylanwadau'n gadarnhaol a negyddol ar sut rydym yn teimlo am ein hunain. Ceisiwch feddu ar rai strategaethau i reoli cynnwys a all fod ar-lein sy'n gwneud i chi deimlo'n negyddol am eich hun.

COFLEIDIWCH EICH CRYDFERAU A GWENDIDAU.

EMAE PAWB YN DDA GYDA GWAHANOL BETHAU.

GOFALWCH AM EICH HUN. MAE HYN YN CYNNWYS CAEL DIGON O GWSG, BWYD AC YMARFER.

MAE HWYL A MWYNHÂD YN BWYSIG.

GWNEWCH Y PETHAU RYDYCH YN EU MWYNHAU, GALL FOD YN RHYWBETH SYML, FEL MYND AM DRO YN Y PARC, DOSBARTH DAWNSIO, GWRANDO AR GERDDORIAETH – UNRHYW BETH SY’N RHOI PLESER I CHI.

CANOLBWYNTIWCH AR SUT RYDYCH YN TEIMLO A PHAM.

BYDDWCH YN YMWBODOL O’R HYN RYDYCH YN EI FEDDWL A’I DEIMLO AC YSTYRIWCH PAM. OS YDYCH YN TEIMLO’N UNIG NEU’N BIGOG GOFYNNWCH PAM AC RYDYCH AR Y CAM CYNTAF I DEIMLO’N WELL.

DEFNYDDIWCH DECHNEG AU YMWBODOL OFALGAR

RHOWCH GYNNIG AR Y TECHNEG AU YMWBODOL OFALGAR A DDANGOISWYD I CHI YN Y GWERSI JIGSAW. RHOWCH YCHYDIG MWY O AMSER I YMARFER SUT Y GALLWCH DAWELU EICH MEDDWL A RHEOLI’R HYN RYDYCH YN EU CANIATÁU YN EICH MEDDYLIAU.

NEILLTUWCH AMSER I’CH HUN YN RHEOLAIDD.

CEISIWCH NEILLTUO AMSER I’CH HUN BOB DYDD PAN NAD YDYCH AR Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL NEU BOD AR GAEL I UNRHYW UN HEBLAW CHI EICH HUN.

CHI EICH HUN YW EICH FFRIND GORAU.

PAN RYDYCH YN CLYWED SYLWADAU NEU FEDDYLIAU NEGYDDOL, MEDDYLIWCH BETH FYDDECH CHI’N DWEUD PE BAENT YN SÔN AM EICH FFRIND GORAU, AC YNA AIL-LUNIWCH HWY.

COFIWCH:

MAE'N HANFODOL BOD GENNYCH GYDBERTHYNAS DA GYDA'CH HUN OHERWYDD DYMA'R UNIG GYDBERTHYNAS RYDYCH YN SICR O'I GAEL BOB DYDD O'CH BYWYD!

MAE PERSON YNGHLWM I BOB CORFF, PARCHWCH Y DDAU.

MAE CYDBERTHYNASAU IACH YN YMWNEUD Â PHARCHU EICH GILYDD. DYLECH DEIMLO CARIAD, YN DDIOGEL AC YN RHYDD I FOD EICH HUN. GALL CYDBERTHYNASAU FOD YN DDRYSLYD A GALL FOD YN ANODD DEALL BETH SYDD, A SYDD DDIM, YN YMDDYGIAD NORMAL.

OND GALL YMDDYGIAD AMHARCHUS AC ANNERBYNIOL FOD AR SAWL FFURF.

NID YW HYN YN GYFYNGEDIG I YMDDYGIAD CORFFOROL YN UNIG; GALL HEFYD FYND YMHELL TU HWNT I HYNNY. OS OES RHYWUN YN GWNEUD RHYWBETH NAD YDYCH AM EI WNEUD, SY'N GWNEUD I CHI DEIMLO'N OFNUS, EICH BOD YN CAEL EICH BYGWTH NEU BOD RHYWUN YN CEISIO EICH RHEOLI, NID YW'N DDERBYNIOL AC NID YW BYTH YN IAWN.



COFIWCH:

MAE'N HANFODOL CAEL PERTHYNAS WYCH GYDA CHI'CH HUN OHERWYDD DYMA'R UNIG BERTHYNAS RYDYCH CHI'N SICR O'I CHAEL BOB DYDD O'CH BYWYD!