



# ARFERION SYMLA FYDD YN GWNEUD I CHI DEIMLO'N HAPUSACH



## BETH YW HAPUSRWYDD?



Cyflwr emosiynol yw hapusrwydd a nodweddir gan deimladau o lawenydd, boddhad a chyflawniad



## BYDDWCH YN BOSITIF

Bydd rhoi naws gadarnhaol i bobl o'ch cwmpas yn dod â hapusrwydd nid yn unig iddyn nhw ond i ni ein hunain hefyd



## BWYTA'N IACH

Bydd bwyta bwydydd iachus yn rhoi llawer mwy o egni i chi na bwyd sothach ac mae'n dda iawn i'ch corff

## CEISIWCH GAEL DIGON O GWSG

Drwy gael digon o gwsg ni fyddwch yn teimlo'n swrth a bydd gennych lawer o egni yn y bore



## GWNEWCH MWY O WEITHGAREDD CORFFOROL

Pan fyddwn ni'n ymarfer corff, mae ein corff yn rhyddhau hormon o'r enw endorffinau, gan roi'r teimlad o lawenydd i ni



## PAM MAE RHAI POBL YN TEIMLO'N ANHAPUS?



Un o'r rhesymau mwyaf cyffredin a all wneud pobl yn anhapus yw aros. Pan fyddwch chi'n aros am hapusrwydd gan feddwl y byddwch chi'n hapus pan fyddwch chi'n cyrraedd nod, rydych chi'n gwadu'r gallu i fod yn hapus yn y foment bresennol.



## SUT I FOD YN DDIOLCHGAR



Meddu ar feddwl agored (open minded). Derbyniwch eich cryfderau a'ch gwendidau. Byddwch yn ddiolchgar. Peidiwch â bod ofn gwneud camgymeriadau.



## TREULIWCH AMSER GYDA FFRINDIAU A THEULU

Bydd treulio amser gyda phobl yr ydych chi'n caru yn rhoi teimlad o hapusrwydd i chi