Dyddiadur Diolch

Dwywaith bob wythnos, ysgrifennwch am reswm pam ydych yn ddiolchgar. Gall hwn fod yn berson, yn weithgaredd, rhinwedd personol... un rhywbeth!

Tips:

- Cymerwch eich amser. Does dim angen brysio. Bydd 10-20 munud yn ddigon o amser.
- Mae ysgrifennu am bobl yn gallu bod yn fwy pwerus nag ysgrifennu am bethau.
- Esboniwch mewn manylder yn union *pam* eich bod yn ddidolchgar a rhowch enghreifftiau os yn briodol.
- Ceisiwch ysgrifennu yn eich dyddiadur o leiaf dwywaith yr wythnos. Rhowch larwm ar eich ffôn i'ch atgoffa!

Cofnod 1 Dyddiad: _____

Wedi ei gyfieithu a'i addasu o *Gratitude Journal* sydd ar gael o therapistaid.com

Cofnod 2 Dyddiad: _____

Cofnod 3 Dyddiad: _____

Cofnod 4 Dyddiad: _____

Cofnod 5 Dyddiad: _____