




# STOP

<p>Sylwi ar y y meddwl anodd...</p>	<p>Ysgrifennwch ymatebion gwell a iachach yn y golofn hon. Beth sy'n gweithio i chi? Beth fyddai yn helpu? Beth allwch chi ddweud wrth eich hun? Beth sydd angen i chi ei gofio ar yr adegau hynny?</p>
<p>STOP</p> 	
<p>Anadlu</p> 	
<p>Arsylwi- disgrifiwch y meddyliau sy'n mynd trwy'ch meddwl, yr hyn rydych chi'n ei deimlo.</p>	
<p>Camu yn Nôl</p> 	
<p>Ymarfer – Beth yw'r peth gorau i'w wneud ar hyn o bryd? Beth yw'r peth mwyaf defnyddiol i mi, i eraill, i'r sefyllfa? Ble alla i ganolbwyntio fy sylw ar hyn o bryd?</p>	