

# Sut i Greu Mantra

Mae pawb yn poeni weithiau, ond wrth ffocysu'n ormodol ar y dyfodol rydyn ni weithiau'n rhwystro ein hunain rhag sylwi ar a gofalu am yr eiliad bresennol. Os wyt ti'n sylwi dy fod yn poeni, atgoffa dy hun o dy fantra. Dyma gyfarwyddiadau am sut i greu mantra:

## Cam 1: Myfyrio

Cymera ryw 20 munud i fyfyrio ar sut wyt ti'n teimlo, beth sy'n digwydd yn dy fywyd a beth sydd wrth wraidd dy bryderon. Ysgrifenna nodiadau yma am yr elfennau sy'n bwysig i'w cynnwys yn y mantra.

---

---

---

---

## Cam 2: Ystyried.

Mae'n gallu bod yn hawdd anghofio'r hyn a ddysgon ni wrth dyfu fyny, a'r hyn sy'n ein galluogi i fod yn hyderus am ein hun ac am y dyfodol. Beth wyt ti'n gwybod am dy hun ac am y byd o dy gwmpas sy'n magu hyder ynot ti dy hun a dy allu i oresgyn anhawsterau?

---

---

---

---

## Cam 3: Creu.

Pa linell gelli di gofio ac adrodd i dy hun er mwyn codi dy galon a theimlo'n hyderus wrth wynebu problem neu bryderon? Dylai fod yn rhywbeth syml a chofiadwy, er enghraifft: "rwyf yn gryfach na fy mhryderon" neu "mae gobaith ymhob sefyllfa."

---

---

---

---