

## Sut Ydw I'n Teimlo?

'Dw i'n teimlo'n \_\_\_\_\_

<b>hapus</b>	<b>grac</b>	<b>drist</b>	<b>falch</b>
<b>bryderus</b>	<b>gynhyrfus</b>	<b>ddiflas</b>	<b>ofnus</b>
<b>unig</b>	<b>hwyllog</b>	<b>sâl</b>	<b>nerfus</b>

'Dw i'n teimlo fel hyn oherwydd \_\_\_\_\_

---

---

---

Dyma beth 'dw i am wneud, gan fy mod yn teimlo fel hyn: \_\_\_\_\_

---

---

---

Dyma syniadau eraill gallaf drio y tro nesaf: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Bocs syniadau:

Gofyn am help gan...	Anadlu'n araf	Ymarferion meddwrgrwch	Chwarae gyda...
Meddwl am...	Siarad gyda ...	Ymarfer.....	Iliwio llun o....