

Pwy sydd wedi dangos gofal drostat ti wythnos yma?

Sut wyt ti wedi ymlacio wythnos yma?

Sut wyt ti wedi cael hwyl heddiw?

Pa beth neis ydi rhywun wedi dweud wrthot ti wythnos 'ma?

Disgrifia rhywbeth sy' 'di neud i ti chwerthin wythnos yma.

Beth wyt ti'n ddiolchgar am heddiw?

Pa gymwynas wnes di a wnaeth gwahaniaeth i rhywun wythnos yma?

Pa beth braf y gelli di ei gynllunio ar gyfer fory?

Disgrifia rhywbeth
da am heddiw.

Pa gryfderau personol
wyt ti wedi defnyddio
heddiw?

Pa beth neis wyt ti
wedi gwneud i rhywun
arall?

Pa beth neis wyt ti
wedi dweud wrth rhywun
wythnos yma?

Disgrifia rhywbeth
prydfferth wyt ti wedi ei
weld yn ddiweddar.

Pryd heddiw oeddet ti
wedi ymlacio fwyaf?

Meddylia am sialens
rwyd ti wedi ei gyflawni
yn ddiweddar

Beth wnaeth i ti
deimlo'n hapus heddiw?

Pa beth newydd wyt ti wedi ei ddysgu yn ddiweddar?

Disgrifia amser hapus efo ffrind neu dy deulu yn ddiweddar.

Disgrifia rhywbeth ffeind wyt ti wedi ei weld yn ddiweddar.

Pa beth wnes di wythnos yma sy'n gwneud i ti deimlo'n falch?

Pa beth diddorol sydd wedi digwydd i ti'n ddiweddar?

Beth yw'r peth gorau am heddiw?

Disgrifia'r tro diwethaf i ti helpu rhywun.

Beth ddigwyddodd y tro diwethaf wnaeth rhywun dy helpu di?