

# Dyddiadur 3 Peth Positif

Pan wyt ti'n teimlo'n isel, yn ddigalon neu yn bryderus, mae'n bwysig ceisio sylwi ar y pethau positif er mwyn creu cydbwysedd rhwng meddyliau a theimladau anhapus, a rhai mwy cadarnhaol.

Defnyddia'r daflen yma i gofnodi 3 elfen positif o'r dydd, boed yn deimlad, atgof, gweithgaredd, digwyddiad neu rywbeth wnaethoch chi feddwl.

Diwrnod 1

1.

2.

3.

Diwrnod 2

1.

2.

3.

Diwrnod 3

1.

2.

3.

Diwrnod 4

1.

2.

3.

Diwrnod 5

1.

2.

3.

Diwrnod 6

1.

2.

3.

Diwrnod 7

1.

2.

3.