



Awgrymiadau llesiant personol

- **Edrychwch ar ôl ar eich hun bob dydd a gofyn 'Ydw i'n teimlo'n iawn heddiw?'**

Os nad ydych chi'n teimlo'n iawn, ceisiwch ddod o hyd i'r broblem a meddyliwch am unrhyw gymorth sydd ei angen arnoch neu newidiadau y dylech eu gwneud.

- **Cofiwch gymryd amser i fyfrio**

Gall ymarfer myfyriol eich helpu i brosesu profiadau, canfod atebion a bod yn fwy agored. Mae hyn yn eich helpu i fod yn fwy caredig â chi eich hun.

- **Gwnewch yn siŵr bod gennych chi rywun y gallwch chi siarad â nhw, yn y gwaith a thu allan i'r gwaith**

Gallwch ofyn i ffrindiau, cyfoedion a phobl rydych chi'n gweithio gyda nhw am help neu gyngor i wneud yn siŵr nad ydych chi ar eich pen eich hun pan fyddwch chi'n cael munud, diwrnod neu wythnos anodd.



- **Peidiwch â 'dal ati' os yw'n ormod i chi**

Siaradwch â phobl yn eich rhwydweithiau cymorth am yr heriau rydych chi'n eu hwynebu neu'n eu teimlo. Pan fydd gofyn i chi wneud rhywbeth, byddwch yn hyderus i ddweud na os byddai'n fwy o waith nag y gallwch ei reoli.

- **Defnyddiwch eich gwyliau'n briodol**

(gan gynnwys gwyliau blynyddol, gwyliau dyddiol ac absenoldeb salwch os ydych chi'n sâl). Bydd defnyddio gwyliau'n briodol yn sicrhau eich bod yn iach ac yn gallu gofalu amdanoch eich hun ac eraill.

- **Dylech gael trefn reolaidd gyda chydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith**

Gall diddordebau, cadw'n heini, bwyta'n dda a chysylltu â ffrindiau neu deulu eich cadw'n gytbwys. Mae gorffwys yn bwysig i'ch helpu i gadw'n iach a bydd yn eich helpu i gefnogi eraill.