



ADRODDIADAU PENODOL					
HANFODION	PERTHYN	DYSGU	YMDOPI	HUNAN GRAIDD	
Cael digon o arian i fyw	Dod o hyd i rhywle i berthyn	Gwneud gwaith a dysgu mor llwyddiannus â phosib	Deall terfynau a chadw oddi mewn iddynt	Arllwys ymdeimlad o obaith	
Cael rhywle dda i fyw	Deall eich lle yn y byd, a bod eraill yn wynebu sefyllfaoedd tebyg		Bod yn ddewr		
Teimlo'n ddiogel	Cydnabod a chadw perthynasau iach		Adnabod a datrys problemau (lleihau hunan-fai a euogrwydd)		
Cael mynediad i trafnidiaeth	Casglwch pobl gallwch chi ddibynnu ar	Mapiwch gynllun gyrfa neu fywyd	Ceisiwch edrych ar sefyllfaoedd mewn ffordd wahanol	Deall teimladau pobl eraill	
Bwyta deiet iach	Deall eich cyfrifoldebau a'ch rhwymedigaethau	Ceisiwch drefnu eich hun	Maethu eich diddordebau		
Cael digon o gysgu	Canolbwyntio ar amseroedd a lleoedd da a defnyddio dylanwadau da	Tynnwch sylw at eich cyflawniadau	Gwybod sut i ymdawelu i'ch helpu i beidio teimlo mor orlawn	Cymerwch gyfrifoldeb drosoch chi'ch hun	
Cael ymarfer corff ac awyr iach	Ceisiwch wneud synnwyr o ble rydych chi wedi dod	Datblygu eich sgiliau bywyd	Cofiwch daw haul ar fryn	Maethu eich doniau	
Cael cyfleoedd hamdden a chwarae	Rhagfynegwch brofiad da o rywun neu rywbeth newydd	Ymgysylltu mentoriaid, rhywun a all eich helpu o'u profiad eu hunain yn byw	Cael cefnogaeth gan eraill pan fo angen	Defnyddio cefnogaeth sydd wedi'i brofi i weithio	
Bod yn rhydd o ragfarn ac anffafiaeth	Rhagfynegwch brofiad da o rywun neu rywbeth newydd		Cael hwyl		
	Gwnewch ffrindiau a chymysgu â phobl eraill				
Y GWIRION URDDASOL					
DERBYN	GWARCHOD	YMRWYMEDIG	YMRESTRU		