TASG: BARDDONI'N BOSITIF

HAIA. TI'N OK?

PAN TI'N EDRYCH YN Y DRYCH WYT TI'N HAPUS GYDA'R HYN A WELI DI? PA EIRIAU SY'N DOD I DY BEN? YDYN NHW'N EIRIAU POSITIF NEU'N EIRIAU NEGYDDOL?

OS TI'N UNRHYW BETH FEL LOLA, DWI'N EITHA' SIŴR TAW GEIRIAU NEGYDDOL YDYN NHW. BETH OS DRÏA I DY HELPU DI I REOLI RHAIN A CHEISIO NEWID Y GEIRIAU NEGYDDOL YNA YN DY BEN I RAI POSITIF? TI'N GÊM?

DARLLENA NEU GWRANDA AR Y GERDD YMA SAWL GWAITH.

RHO GYFLE I YSTYR Y GERDD WREIDDIO YN DY FEDDWL. AR BEN DY HUNAN, NEU GYDA PHARTNER, UWCHOLEUA'R GEIRIAU NEGYDDOL A PHOSITIF SYDD YN Y GERDD GYDA DAU LIW GWAHANOL. MAE CYFLE FAN HYN I TI DDARGANFOD BETH YW YSTYR POB UN O'R GEIRIAU HYN ER MWYN GALLU DEALL Y GERDD YN WELL.

PA EIRIAU SY'N SEFYLL MAS I TI? OES YNA GWPLEDI SY'N DENU DY SYLW? BETH AM GREU POSTER GRAFFITI O'R GEIRIAU NEU GWPLEDI HYN? MAE'N BWYSIG IAWN I TI AMGYLCHYNU DY HUNAN GYDA GEIRIAU POSITIF, FELLY BETH AM GANOLBWYNTIO AR RHAIN?

WYT TI'N GALLU CREU CERDD NEU RAP ARBENNIG YN DILYN ARDDULL Y GERDD RWYT TI WEDI DARLLEN?

DWI'N SIŴR BO' TI 'DI BLINO CLYWED Y GEIRIAU NEGYDDOL YN DY BEN O HYD. CEISIA'U TROI NHW'N RHAI POSITIF.

CAM WRTH GAM, PELLHAU O'R NAM!