TASG: LLYTHYR LLEDDFU

WYT TI OFN BYDD RHYWBETH OFNADWY YN DIGWYDD OS NAD WYT TI'N GWNEUD RHYWBETH DROSODD A THROSODD? YDY'R DDEFOD A'R OBSESIWN O ORFOD GWNEUD PETHAU TRO AR ÔL TRO YN CAEL EFFAITH AR SUT RWYT TI'N TEIMLO NEU'N STOPIO TI RHAG GWNEUD BETH WYT TI EISIAU? DWYT TI DDIM AR BEN DY HUNAN! A GYDA BACH O HELP GEN I, DWI'N SIŴR GALLWN NI DDECHRAU DEALL PAM RWYT TI'N TEIMLO FEL WYT TI!

MAE GAN BAWB FEDDYLIAU SY'N DOD I'W PENNAU BOB DYDD. MAE RHAI MEDDYLIAU YN DDA AC MAE RHAI YN DDRWG. WYT TI WEDI CWBLHAU'R DASG AR **FEDDYLIAU DA A DRWG** I GEISIO RHOI TREFN AR RHAIN YN GYNTA'? EFALLAI BYDD GWNEUD HYN DY HELPU DI CYN GWNEUD Y DASG NESAF.

MAE RHOI DY FEDDYLIAU AR BAPUR YN GALLU BOD YN BWERUS IAWN AC YN FFORDD O FYNEGI DY DEIMLADAU HEB ORFOD DWEUD Y GEIRIAU - ACHOS MA' HYNNY'N GALLU BOD YN FRAWYCHUS TYDI?

BETH AM YSGRIFENNU **LLYTHYR** AT Y MEDDYLIAU DRWG YN DY BEN?

- **DIOLCHA IDDYN NHW AM FOD YNO PAN MAEN NHW'N DY HELPU I GADW'N SAFF AC ADNABOD RISG NEU PAN MAEN NHW'N DY HELPU MEWN SEFYLLFAOEDD ANODD.**
- **OND, MAE'N RHAID NODI HEFYD DY FOD DI, ERBYN HYN, WEDI CAEL DIGON OHONYN NHW A'U BOD NHW'N RHY BRESENNOL YN DY BEN WEITHIAU.**
- **RWYT TI'N DDIOLCHGAR AM Y MEDDYLIAU YN Y PEN OND MAEN NHW'N GALLU DY FLINO AC YN DY STOPIO RHAG BYW BYWYD LLAWN FEL POB PLENTYN ARALL.**
- **DWEDA WRTHYN NHW BOD YN RHAID I TI NAWR FOD YN GYFRIFOL AM REOLI DY FEDDYLIAU DI DY HUN, GAN DY FOD DI BELLACH YN GWYBOD NAD YDYN NHW WASTAD YN DWEUD Y GWIR WRTHOT TI.**

OS WYT TI'N TEIMLO'N DDIGON HYDERUS AR ÔL YSGRIFENNU'R LLYTHYR, BETH AM EI RECORDIO AR FFURF FIDEO NEU VLOG?

COFIA - RWYT TI'N GALLU BRWYDRO YN ERBYN UNRHYW BETH!