TASG: MEDDYLIAU DA A MEDDYLIAU DRWG

IAWN MET? BETH AM INNI DRIO CAEL GWARED Â'R GERMS I DRIO TEIMLO'N WELL? TI'N GALLU DWEUD WRTHA'I SUT TI'N TEIMLO?

AR DDARN O BAPUR NEU AR FWRDD GWYN FFURFIA DDWY GOLOFN GYDA'R TEITLAU **'MEDDYLIAU DA' A 'MEDDYLIAU DRWG'.**

YN Y GOLOFN **'MEDDYLIAU DA'**, RHESTRA'R HOLL FEDDYLIAU DA SY'N DY BEN, ER ENGHRAIFFT, CHWARAE PÊL-DROED, CWRDD Â FFRINDIAU AR ÔL YSGOL, BETH SYDD I FWYD AMSER CINIO.

YN Y GOLOFN **'MEDDYLIAU DRWG'**, RHESTRA'R HOLL FEDDYLIAU DRWG SY'N DY BEN, ER ENGHRAIFFT DYDW I DDIM CYSTAL Â FY FFRINDIAU, MAE PAWB YN SIARAD TU ÔL FY NGHEFN, BYDD PAWB YN CHWERTHIN ARNA'I. DWI'N GWYBOD, MAE'N ANODD TYDI?

PAID Â PHOENI OS NAD WYT TI'N GALLU MEDDWL AM RAI'N SYTH - EFALLAI DAW MWY O FEDDYLIAU I DY BEN YN YSTOD Y DYDD NEU'R WYTHNOS!

DARLLENA DRWY'R MEDDYLIAU HYN A THRAFODA'R RHAIN GYDA FFRIND NEU ATHRO. **CYMRA DY AMSER I FWYNHAU'R MEDDYLIAU DA, MAE RHAIN YN BWYSIG!**

OES MEDDYLIAU DRWG GALLET TI ANWYBYDDU? OS OES, CROESA NHW ALLAN YN SYTH!

OES RHAID POENI AM Y MEDDYLIAU DRWG I GYD? OES MEDDYLIAU DRWG GELLI DI DRIO GWNEUD SENS OHONYN NHW? BETH AM GEISIO TROI'R MEDDYLIAU DRWG YN FEDDYLIAU DA RWY DDEFNYDDIO'R BRAWDDEGAU HYN I DY HELPU:

YN LLE..., GALLAF WNEUD...
OS YDW I'N MEDDWL...,GALLAF NEWID I FEDDWL...
PAN 'DWI'N TEIMLO'N..., GALLAF FEDDWL... YN LLE

BOB TRO TI'N GWNEUD CAM BACH FEL HYN, TI'N CURO'R OCD, AC MAE HYNNY'N DEIMLAD DA! MAE'N MYND I GYMRYD AMSER, WNEI DI DDIM NEWID POPETH DROS NOS. TI'N OSYM!