TASG: DWYLO HELPFAWR

HAIA! TI'N OK? OES GEN TI LE ARBENNIG RWYT TI'N HOFFI DIANC IDDO FEL JAC? O'DD JAC YN HOFFI RHEDEG I BEN MYNYDD Y RHEDYN I DDIANC O'I FEDDYLIAU AC I GOFIO AM Y DYDDIAU DA RHYNGDDO FE A'I CHWAER ANNI. I BLE WYT TI'N HOFFI MYND?

MAE'N DWYLO NI'N GALLU BOD YN ADNODD GWERTHFAWR IAWN I NI AC YN GALLU'N HELPU NI PAN FYDDWN NI'N TEIMLO'N NERFUS NEU'N DRIST AM RYWBETH.

GWNA AMLINELLIAD O DY DDWYLO AR DDARN O BAPUR NEU DEFNYDDIA'R TEMPLED SYDD WEDI EI GREU YN BAROD.

AR UN LLAW, RHESTRA BUM PETH Y GELLI DI WNEUD OS WYT TI'N DRIST NEU'N GRAC, ER ENGHRAIFFT MYND I LE CYFARWYDD, SAFF, FEL OEDD JAC YN EI WNEUD, CYMRYD AMSER ALLAN, DWEUD WRTH FFRIND, EDRYCH TRWY HEN LUNIAU A FIDEOS. **YSGRIFENNA UN PETH AR BOB BYS.**

AR Y LLAW ARALL, RHESTRA BUM PERSON Y GELLI DI DROI ATYN NHW OS WYT TI EISIAU SIARAD NEU OS WYT TI'N TEIMLO'N DRIST. PWY YW'R BOBL SYDD O DY AMGYLCH DI SY'N DY HELPU? **YSGRIFENNA UN ENW YM MHOB BYS.**

PAN FYDDI DI'N TEIMLO'N DRIST, YN UNIG NEU'N GRAC, DEFNYDDIA'R DWYLO HYN I DAWELU DY FEDDYLIAU. MEDDYLIA AM Y PETHAU SY'N DY HELPU DI I REOLI DY EMOSIYNAU A CHOFIA AM Y BOBL Y GELLI DI DROI ATYN NHW OS WYT TI BYTH EISIAU RHANNU DY OFIDIAU NEU OFNAU.

DWYT TI DDIM AR BEN DY HUNAN. COFIA I SIARAD AM SUT RWYT TI'N TEIMLO MÊT! MA' RHYWUN WASTAD YNO I TI!