

## Y Llyfr Bach Glas o rifau buddiol + Iechyd Meddwl

Pwyntiau buddiol i hyrwyddo eich iechyd meddwl:

1. Byddwch yn garedig â chi eich hun, ac i eraill.
2. Gofalwch am eich iechyd corfforol, fel bwyd a dŵr; awyr iach; ymarfer corff; gorffwys.
3. Peidiwch â chadw pethau sy'n eich poeni i chi'ch hun. Ceisiwch ffynonellau o gymorth achefnogaeth.
4. Siaradwch â rhywun, ysgrifennwch eich meddyliau a'ch teimladau i lawr, neu crëwchddyluniadau.
5. Strwythuro eich diwrnod. Ceisiwch gynnwys gweithgaredd sy'n rhoi mwynhad, e.e. cerddoriaeth, ffilmiau, crefftau, gwirfoddoli.
6. Dysgwch sgil neu ei hymarfer.

