

# Syniadau

# “Fy ngwerthfawrogi am beth ydw i” Corff Cadarnhaol

## Cynghorion syml i dy helpu i ofalu amdanat dy hun.

**GLANHAU DY GYFRYNGAU CYMDEITHASOL** - Mae hyn yn cynnwys dad-ddilyn cyfrifon/tudalennau sy'n hyrwyddo cynnyrch diet heb fod yn iach neu sy'n gwneud i ti deimlo'n negyddol amdanat dy hun.

**DY DDILLAD** - Cofia fod dy ddillad i fod i dy ffitio di ac nid y ffordd arall o amgylch.

**CADARNHAOL AM DY GORFF** - Ysgrifenna bethau cadarnhaol amdanat dy hun ar nodiadau gludiog, yna'u rhoi mewn manau y byddi'n edrych arnynt yn aml i dy atgoffa pa mor rhyfeddol wyt ti.

**DY GLORIAN** - Cofia dy fod yn fwy na rhif ac nad yw cael pwysau corff uchel bob amser yn beth gwael. Pan fyddi'n ymarfer, mae dy gorff yn troi braster i gyhyrau a all mewn gwirionedd bwysu mwy na braster felly cofia hynny pan fyddi'n edrych ar y glorian.

**CREU JAR HAPUS** - Bob tro y cei funud neu atgof hapus neu'n gwneud rhywbeth yr wyt yn falch ohono, ysgrifenna ef i lawr a'i roi mewn jar, byddi wedyn yn gallu defnyddio'r profiadau cadarnhaol i godi dy galon pan fyddi'n cael diwrnod gwael.

**YMARFER** - Dylet ymarfer o leiaf 30 munud y diwrnod os medri, hyd yn oed os mai dim ond mynd am dro cyflym, mae manteision ymarfer a chadw'n ffit yn enfawr i dy gorff rhyfeddol a dy iechyd meddwl.

**DIGON O GWSG** - Cofia gael digon o gwsg. Mae dy gorff angen 8-9 awr y dydd i helpu adfer/ailadeiladu er mwyn paratoi ar gyfer y diwrnod i ddod.

**DŴR** - Mae 80% o dy gorff yn ddŵr felly mae'n bwysig yfed digon yn ystod y dydd i dy helpu i weithredu'n iawn.

#maeyniawnbodynti  
#newidcanfyddiadau  
#maepawbynhardd



i decide  
me  
it's not just what  
you  
see