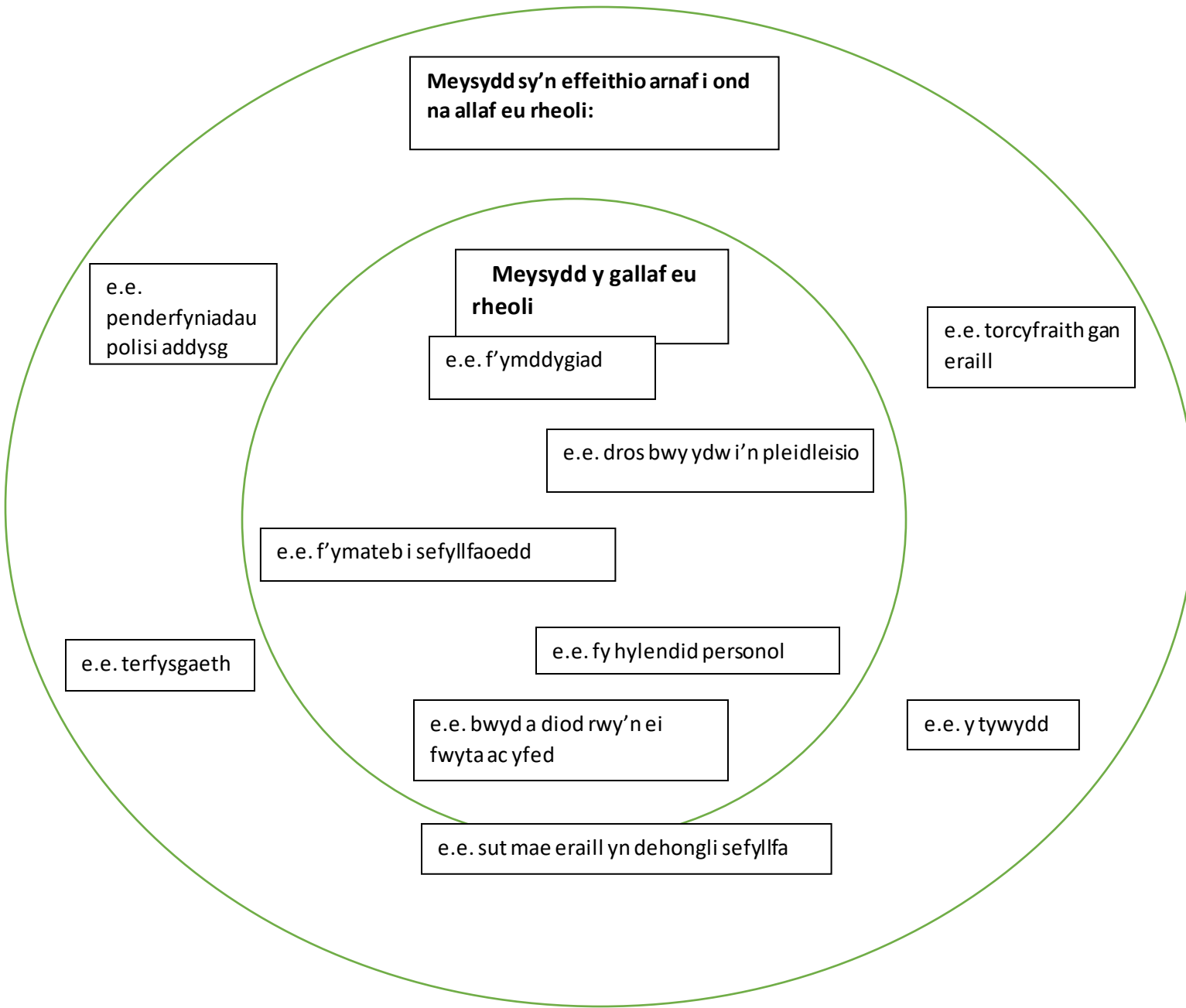


Llesiant Staff: beth allaf i ei reoli?

Rydyn ni’n aml yn cael y profiad o deimlo’n hapus (neu’n fodlon) pan fydd ein disgwyliadau’n cydweddu â’n realaeth. Os yw ein disgwyliadau’n afrealistig o uchel, neu os fydd disgwyliadau afrealistig o uchel yn cael eu gosod arnon ni, gall hyn arwain at deimlo’n siomedig ac yn anfodlon â’r profiad neu â ni ein hunain. Mae hyn yn ein hatal rhag teimlo’n fodlon neu’n hapus.

Rhan o fod yn realistig am ein disgwyliadau yw cydnabod y meysydd yn ein bywyd y mae gennym reolaeth drostynt, a’r rheini, ery gallen ni boeni am y canlyniad, nad oes gennym reolaeth drostynt mewn gwirionedd. Gall cydnabod y gwahanol feysydd hyn ein helpu ni i roi llai o bwysau ar ein hunain o ran gosod disgwyliadau afrealistig a chynyddu ein teimladau o hapusrwydd a bodlonrwydd.

Defnyddir y diagram cyntaf fel enghraifft. Mae’r ail ddiagram yn wag i chi ei lenwi gyda manylion am eich bywyd a’ch teimladau. Gall hyn fod yn eithaf eang ac yn bersonol iawn gyda’ch syniadau a’ch sylwadau i balu’n ddyfnach i’ch hapusrwydd a’ch bodlonrwydd eich hun.



Llesiant Staff: Beth allaf ei reoli?

**Meysydd sy'n effeithio arnaf
ond na allaf eu rheoli:**

Meysydd y gallaf eu rheoli: