

# Llyfr cofnod personol

Cydnerthedd a Lles Gofalwyr



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

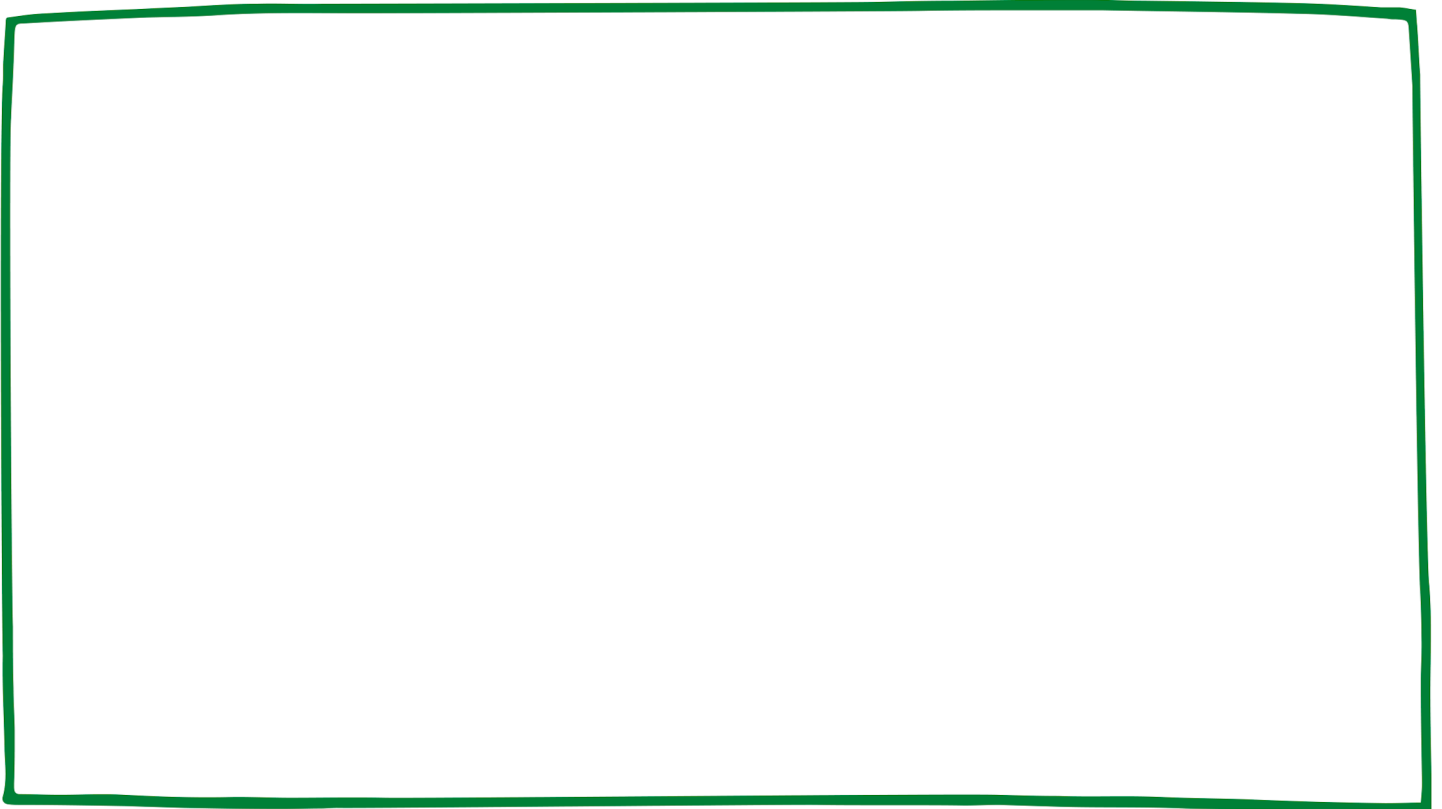


**Cysylltu Ceredigion**  
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
**Connecting Ceredigion**  
Carers and Community Support

 **wwcp**  
Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru  
West Wales Care Partnership  
Cyflawni Newid Gyda'n Gilydd  
Delivering Change Together

Mae'r pecyn cymorth ar-lein hwn yn fersiwn byr o'r cwrs hyfforddiant Cydnerthedd a Lles Gofalwyr, sydd ar gael i'r holl ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion. Os oes gennych chi ddiddordeb mewn mynychu hyfforddiant am ddim, ar-lein neu yn gorfforol, cysylltwch â'r Tîm Cymorth Cymunedol a Gofalwyr i gael gwybod pryd fydd y cwrs hyfforddiant nesaf ar gael. **01545 574200** neu anfonwch e-bost at [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)

Beth mae lles yn ei olygu i chi?



Beth sy'n peri i chi deimlo dan straen?



# Eich hunan gorau



Neilltuwch ychydig amser i feddwl am a disgrifio eich hunan gorau.

Pan fyddwch chi eich hunan gorau:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Beth sydd ar eich meddwl chi?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Sut mae eich corff yn teimlo?

Ceisiwch gynnwys cymaint o fanylder ag y gallwch, bydd hyn yn ei gwneud yn haws i chi ddychmygu eich hun ar eich gorau.

# Ble ydych chi ar y raddfa?



pwynt  
isaf

man canol

yr hunan  
gorau

**Coch**  
Stopiwch!

**Oren**  
Rydych bron  
yno....

**Gwyrdd**  
Bant â chi!

Nid oes gennych reolaeth o'ch emosiynau na'ch teimladau.

Mae'n bosibl y bydd y canlynol yn eich llethu:

- gwylltineb
- dicter
- panig
- neu ymddygiad ffyrnig.

Mae gennych rywffaint o reolaeth dros eich emosiynau a'ch teimladau ac rydych yn effro i hyn.

Er hynny, mae'n bosibl y bydd y canlynol yn pwyso'n drwm arnoch chi:

- straen
- cyffro
- dryswch
- gorbryder.

Rydych yn teimlo'n dda. Mae gennych reolaeth o'ch emosiynau a'ch teimladau. Rydych yn barod i wynebu pob sefyllfa.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n:

- llonydd
- hapus
- cysurus
- bodlon.

# Pwynt isaf

Disgrifiwch eich pwynt isaf

Ceisiwch ateb y cwestiynau hyn:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Beth ydych chi'n meddwl amdano?
- Sut mae eich corff yn teimlo?



# Man canol

Disgrifiwch eich man canol

Ceisiwch ateb y cwestiynau hyn:

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Beth ydych chi'n meddwl amdano?
- Sut mae eich corff yn teimlo?



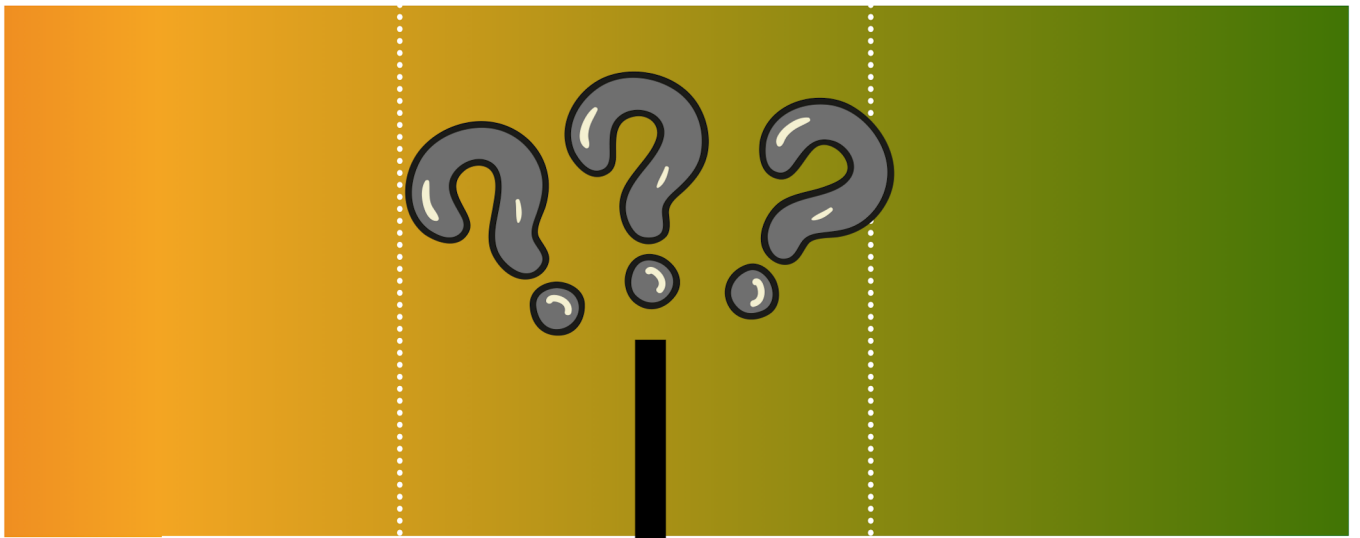


pwynt isaf

man canol

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Beth ydych chi'n meddwl amdano?
- Sut mae eich corff yn teimlo?





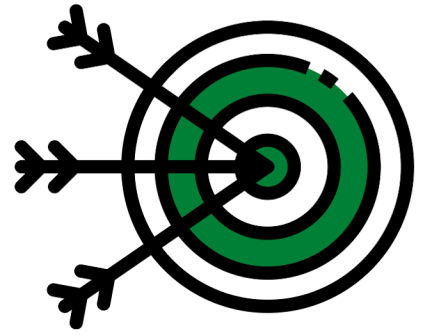
man canol

yr hunan  
gorau

- Sut ydych chi'n teimlo?
- Sut ydych chi'n ymddwyn?
- Beth ydych chi'n meddwl amdano?
- Sut mae eich corff yn teimlo?

# NODAU

Gosod 3 nod a fydd yn gwella eich lles.



## Nod 1

## Nod 2

## Nod 3



pwynt isaf

man canol

yr hunan  
gorau

# Ceisiwch ddefnyddio gwahanol ffyrdd i ddisgrifio eich graddfa

## Emojis



pwynt  
isaf

man canol

yr hunan  
gorau

## Cerddoriaeth



pwynt  
isaf

man canol

yr hunan  
gorau

Tynnwch luniau

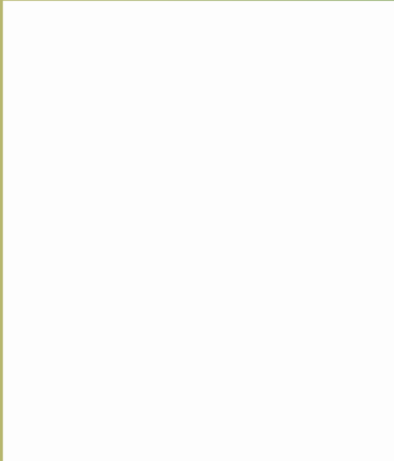
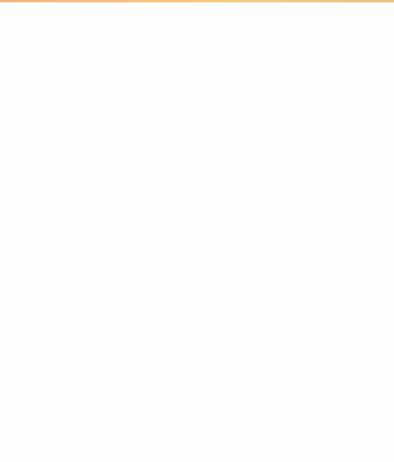


**pwynt isaf**

**man canol**

**yr hunan gorau**

# Ffeindiwch luniau



**pwynt isaf**

**man canol**

**yr hunan gorau**

# Beth sy'n peri i chi deimlo dan straen?

Straenachoswyr: \_\_\_\_\_

⬇️ Y rhain yw eich ymatebion mewnol i straen.

Sut ydych chi'n teimlo?

Beth sydd ar eich meddwl chi?

Sut mae eich corff yn teimlo?

⬆️ Y rhain yw'r ymatebion allanol i straen.

Sut ydych chi'n ymddwyn?

Sut mae pobl arall yn ymateb i chi?

Beth yw canlyniad eich ymateb?

# Beth sy'n peri i chi deimlo dan straen?

Straenachoswyr: \_\_\_\_\_

⬇️ Y rhain yw eich ymatebion mewnol i straen.

Sut ydych chi'n teimlo?

Beth sydd ar eich meddwl chi?

Sut mae eich corff yn teimlo?

⬆️ Y rhain yw'r ymatebion allanol i straen.

Sut ydych chi'n ymddwyn?

Sut mae pobl arall yn ymateb i chi?

Beth yw canlyniad eich ymateb?



# Beth sy'n peri i chi deimlo dan straen?

Straenachoswyr: \_\_\_\_\_

⬇️ Y rhain yw eich ymatebion mewnol i straen.

Sut ydych chi'n teimlo?

Beth sydd ar eich meddwl chi?

Sut mae eich corff yn teimlo?

⬆️ Y rhain yw'r ymatebion allanol i straen.

Sut ydych chi'n ymddwyn?

Sut mae pobl arall yn ymateb i chi?

Beth yw canlyniad eich ymateb?

# Beth sy'n peri i chi deimlo dan straen?

Straenachoswyr: \_\_\_\_\_

⬇️ Y rhain yw eich ymatebion mewnol i straen.

Sut ydych chi'n teimlo?

Beth sydd ar eich meddwl chi?

Sut mae eich corff yn teimlo?

⬆️ Y rhain yw'r ymatebion allanol i straen.

Sut ydych chi'n ymddwyn?

Sut mae pobl arall yn ymateb i chi?

Beth yw canlyniad eich ymateb?

# Eich offerynnau chi

- A ydych chi'n gallu meddwl am rai offerynnau defnyddiol y gallent eich helpu chi i reoli lefel y straen yn eich bwced straen?
- Pa offerynnau yr ydych chi'n eu defnyddio yn barod?
- A ydych chi'n gallu meddwl am rai newydd?



# Lais mewnlol



## Datganiad negyddol

Ni fyddaf i fyth yn cael unrhyw beth yn iawn.
Mae'n rhy anodd, dylwn i roi'r gorau iddi.
Dylwn i fod yn well nag yr ydwyf.
Nid oes unrhyw un yn poeni.
Mae rhywbeth gwael yn mynd i ddigwydd.

## Fy ymateb


# Ailffurfio ymarfer

'Rwyf wedi blino'n lân. Nid wyf wedi cael noson iawn o gwsg ers wythnosau. Nid wyf wedi gweld fy ffrindiau ers oesoedd. Mae fy nhŷ yn anniben gan fy mod yn ei chael yn anodd dod i ben â phopeth ac rwy'n cynhyrfu am y peth lleiaf. Mae'n debyg na fyddai fy ffrindiau am fy ngweld fel hyn beth bynnag. Rwy'n credu bod rhai ohonynt wedi sylwi bod rhywbeth o'i le, gan eu bod yn gofyn yn aml i mi a wyf yn iawn. Rwy'n dweud wrthynt bod popeth yn iawn gan nad wyf am eu poeni nhw gyda'm problemau.'

# Ailffurfio ymarfer

'Mae'n gas gen i gwrdd â'r rhieni eraill wrth gatiâu'r ysgol ar fore Llun. Mae pawb yn hapus; maen nhw'n gofyn i mi sut ydw i a sut benwythnos gefais i. Rwy'n siŵr bod pobl yn meddwl fy mod mor negyddol, bob tro y byddaf yn siarad am fy mywyd gartref, mae'n swnio fel pe bawn yn cwyno drwy'r amser. Byddai'n dda gen i pe na bai pobl yn gofyn i mi sut ydw i, dydyn nhw ddim yn deall ac alla i ddim esgus bod popeth yn iawn os nad yw hynny'n wir.'

## Daliwch ati i ymarfer

A oes prawf bod yr hyn yr wyf yn ei feddwl yn wir?

A oes unrhyw dystiolaeth sy'n dangos i mi nad yw'r hyn yr wyf yn ei feddwl yn wir?

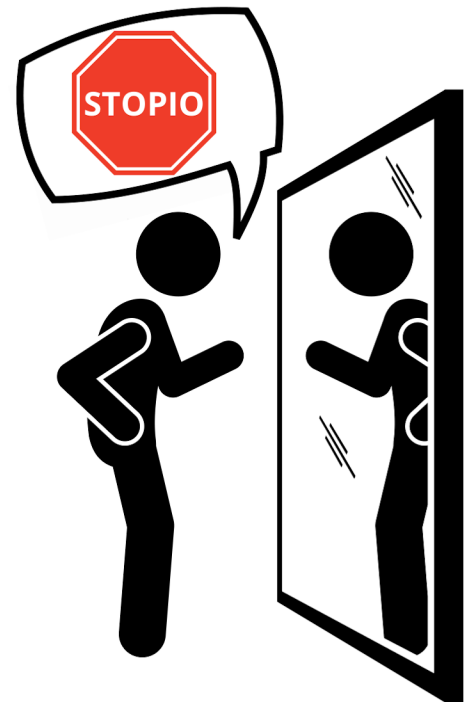
A ydw i'n beio fy hun am rywbeth nad oes gennyf unrhyw reolaeth drosto?

A ydw i'n defnyddio unrhyw eiriau sy'n gor-ddweud?

A ydw i'n ceisio darllen meddwl rhywun arall a chredu ei fod yn ffaith?

A oes unrhyw un o'm profiadau yn y gorffennol yn dangos i mi nad yw hyn wastad yn wir?

A ydw i'n anwybyddu unrhyw elfennau cadarnhaol yn y sefyllfa neu unrhyw rai o'm cryfderau?



# Rheoli sialensiau presennol

Yn y golofn gyntaf, dan y pennawd **SIALENSIAU**, nodwch y sialensiau yr ydych yn eu hwynebu yn eich bywyd nawr. Efallai y bydd yn helpu i fynd trwy un sialens ar y tro.

Yn yr ail golofn, dan y pennawd **YR HYN Y MAE ANGEN IDDO DDIGWYDD**, nodwch yr hyn yr ydych yn credu bod angen iddo ddigwydd ar gyfer pob sialens. Defnyddiwch yr hyn yr ydych chi wedi'i ddysgu yn ystod y cwrs i'ch helpu.

Yn y drydedd golofn, dan y pennawd **PAM EI BOD YN BWYSIG**, nodwch y rhesymau pam ei bod yn bwysig i chi weithio trwyddo.

Sialensiau	Yr hyn y mae angen iddo ddigwydd	Pam ei fod yn bwysig



# Dal i fyny wythnosol

DYDDIAD: \_\_\_\_\_

YR WYTHNOS HON, RYDW I WEDI TEIMLO:



pwynt  
isaf

man canol

yr hunan  
gorau

SIALENSIAU

YR HYN Y MAE ANGEN IDDO  
DDIGWYDD

PAM EI BOD YN BWYSIG

Y PETH GORAU AM YR WYTHNOS HON:

NODAU AR GYFER WYTHNOS NESAF:

# Dal i fyny wythnosol

DYDDIAD: \_\_\_\_\_

YR WYTHNOS HON, RYDW I WEDI TEIMLO:



pwynt  
isaf

man canol

yr hunan  
gorau

SIALENSIAU

YR HYN Y MAE ANGEN IDDO  
DDIGWYDD

PAM EI BOD YN BWYSIG

Y PETH GORAU AM YR WYTHNOS HON:

NODAU AR GYFER WYTHNOS NESAF:

# Dal i fyny wythnosol

DYDDIAD: \_\_\_\_\_

YR WYTHNOS HON, RYDW I WEDI TEIMLO:



pwynt  
isaf

man canol

yr hunan  
gorau

SIALENSIAU

YR HYN Y MAE ANGEN IDDO  
DDIGWYDD

PAM EI BOD YN BWYSIG

Y PETH GORAU AM YR WYTHNOS HON:

NODAU AR GYFER WYTHNOS NESAF:

# Dal i fyny wythnosol

DYDDIAD: \_\_\_\_\_

YR WYTHNOS HON, RYDW I WEDI TEIMLO:



pwynt  
isaf

man canol

yr hunan  
gorau

SIALENSIAU

YR HYN Y MAE ANGEN IDDO  
DDIGWYDD

PAM EI BOD YN BWYSIG

Y PETH GORAU AM YR WYTHNOS HON:

NODAU AR GYFER WYTHNOS NESAF:

BYDDWCH EICH  
**HUNAN**  
**GORAU**

a

BYDDWCH  
yn **GAREDIG**  
I'CH HUN

Ariennir y rhaglen hyfforddi Cydnerthedd a Llesiant Gofalwyr gan Bartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru ac fe'i datblygir gan Dîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Cyngor Sir Ceredigion.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr hyfforddiant Cydnerthedd a Llesiant Gofalwyr neu'r pecyn cymorth a deunyddiau ar-lein, cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)