

Dyfyniadau Positif ar gyfer Plant, Pobl Ifanc ac Oedolion



Cymraeg/Welsh

mae gen ti

L O T

i fod yn

falch ohono



MAE MODD
BOD YN HAPUS
HYD YN OED
OS NAD YW POPETH
YN BERFFAITH



meddwl.org



TI'N

GRYFACH

NAG WYT

TI'N MEDDWL



galar
yw'r pris rydyn
ni'n ei dalu am

gariad





bydd yn **falch**

o dy hun

am pa mor galed
ti'n trio

OS nad WYT

ti BYTH yn

TRIO,

wnei di FYTH

wybod 

meddwl.org



TI'N GWNEUD Y BYD
YN LLE GWELL

gwna fo'n
flaenoriaeth
i ddod o hyd
i amser ar
gyfer y pethau
sy'n dy wneud
yn hapus ☆

UN DYDD AR Y TRO



LUN	MAWRTH	MERCHER	IAU	GWENER
1	2	3	4	5
				11
	9	10		18

ti'n

DDEWRACH

*naq wyt ti'n
meddwl*

meddwl.org



CYMERA ANADL

m e w n a m 3 a l l a n a m 5
m e w n a m 3 a l l a n a m 5
m e w n a m 3 a l l a n a m 5

DIM OND DIWRNOD GWAEL YDI O, NID BYWYD GWAEL



RWYT
TI'N
BWYSIG

PAID Â GADAEI I'R
PERSON DYCHMYGOL
YN DY BEN DY
GADW RHAG CARU
Y GWIR PERSON SYDD
YN SYTH O DY FLAEN.



D Y W D Y

S A L W C H

M E D D W L

D D I M

Y N D Y

D D I F F I N I O

D I .

meddwl.org



**Dydi 'gwneud dy orau'
ddim yn golygu gwneud hynny
ar draul dy iechyd meddwl.**

dydi pobl ddim 
angen **CYNGOR.**

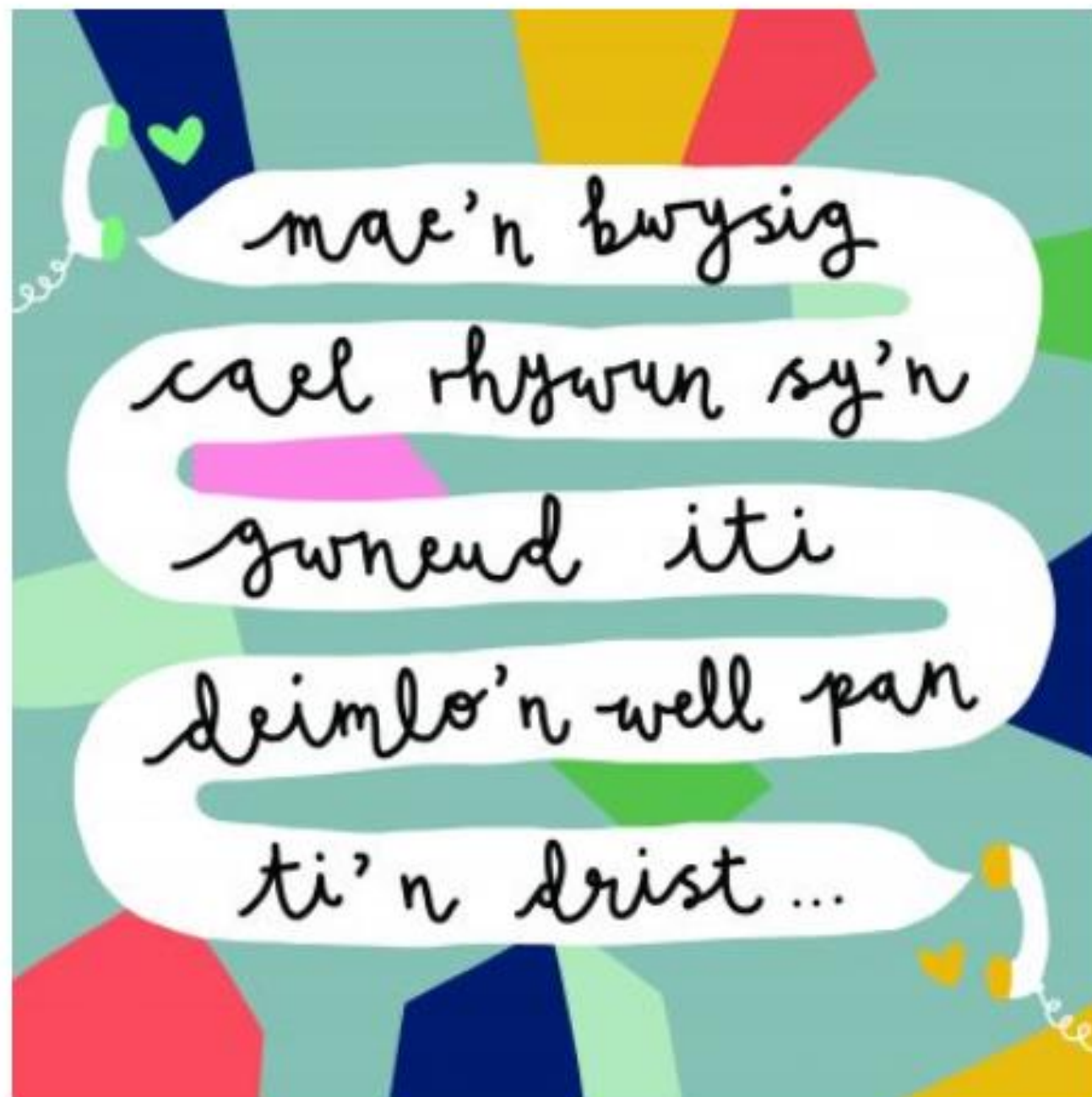
WEITHIAU yr 

 ydi

 i afael,

CLUST i WRANDO

a  i ddeall. 



mae'n bwysig

cael rhywun sy'n

gwneud iti

deimlo'n well pan

ti'n drist ...



dwi'n gobeithio dy fod yn
iawn. dwi'n gobeithio dy
fod yn bod yn addfwyn
efo ti dy hun. dwi'n
gobeithio bod dy lais
mewnol yn bod yn garedig



ti'n gwneud
yn well
na ti'n meddwl
♡

Mae edrych ar ol dy iechyd
meddwl yn broses barhaus...

Dydd Llun - hunan ofal

Dydd Mawrth - hunan ofal

Dydd Mercher - hunan ofal


Dydd Iau - hunan ofal

Dydd Gwener - hunan ofal

Dydd Sadwrn - hunan ofal

Dydd Sul - hunan ofal





TI'N
HAEDDU
BOD YN
HAPUS



'Tro dy wyneb at yr haul a bydd y cysgod y tu ôl i ti' - Dihareb Maori

dAtBLYgiaD

sy'n bwysig,
nid

PERFFEITHRWYDD

cofia pa

mor bell

wyt ti

wedi dod



**Fedri di ddim mynd yn ôl
a newid y dechrau ond
mi fedri di ddechrau o
ble wyt ti rwan a newid y
diwedd.**

**MAE GOFYN
AM HELP
YN ARWYDD O
GRYFDER**



BYDD

POPETH

YN IAWN

MI FYDD

BOB DIM

YN OCE

Ti'n gwneud
dy orau ac
mae hynny'n
ddigon



Ti'n
wych!

meddwl.org

*Dwyt ti ddim
ar ben dy hun*



Rwyf
ti'n
ddigon

meddwl.org

*Cofia
ddathlu'r
llwyddiannau
bychain*





*Bydd yn
garedig
i dy hun*

meddwl.org



Mae dynion yn crio

Mae dynion yn galaru

Mae dynion yn profi anhwylderau bwyta
a dysmorffia'r corff

Mae dynion yn cael meddyliau
hunanladdol

Mae dynion yn marw trwy hunanladdiad

Mae dynion yn byw gyda salwch meddwl

Dydy e ddim yn anwrol i stryglo




Dylem fod yn annog dynion i godi llais,
nid gadael iddyn nhw ddiodef mewn
distawrwydd

meddwl.org

meddwl.org

*"Weithiau mae hyd
yn oed byw yn
weithred o
ddewrder." - Seneca,
athronydd Rhufeinig*




meddwl.org

*“Rwy’n credu bod y bobl dristaf
bob amser yn ceisio eu gorau i
wneud pobl yn hapus oherwydd
eu bod yn gwybod sut beth yw
teimlo’n hollol ddi-werth, ac nid
ydyn nhw am i unrhyw un arall
deimlo felly.”*

- Robin Williams, actor

meddwl.org

*“Mae tristwch yn brifo
ond mae'n deimlad
iach. Rhywbeth sy'n
angenrheidiol i'w deimlo.
Mae iselder yn wahanol
iawn.” - J.K. Rowling*





meddwl.org

*“Yr hyn nad yw pobl byth yn
ei ddeall yw nad yw iselder
yn ymwneud â'r tu allan;
mae'n ymwneud â'r tu
mewn.”*

- Jasmine Warga, awdur.

meddwl.org

*Mae'n well gen i ddweud
fy mod yn brwydro iselder
yn hytrach na dioddef o
iselder.*

*Mae iselder yn fy nharo,
ond dwi'n taro nol.*



*"Nid dewrder yw
cael y cryfder i
gario 'mlaen, ond
cario 'mlaen pan
nad oes gennych y
cryfder"*

Theodore Roosevelt

meddwl.org

*"Mae galar yn iselder
sy'n gymesur â'r
amgylchiad; mae iselder
yn alar allan o gymesur
â'r amgylchiad."*

- Andrew Solomon



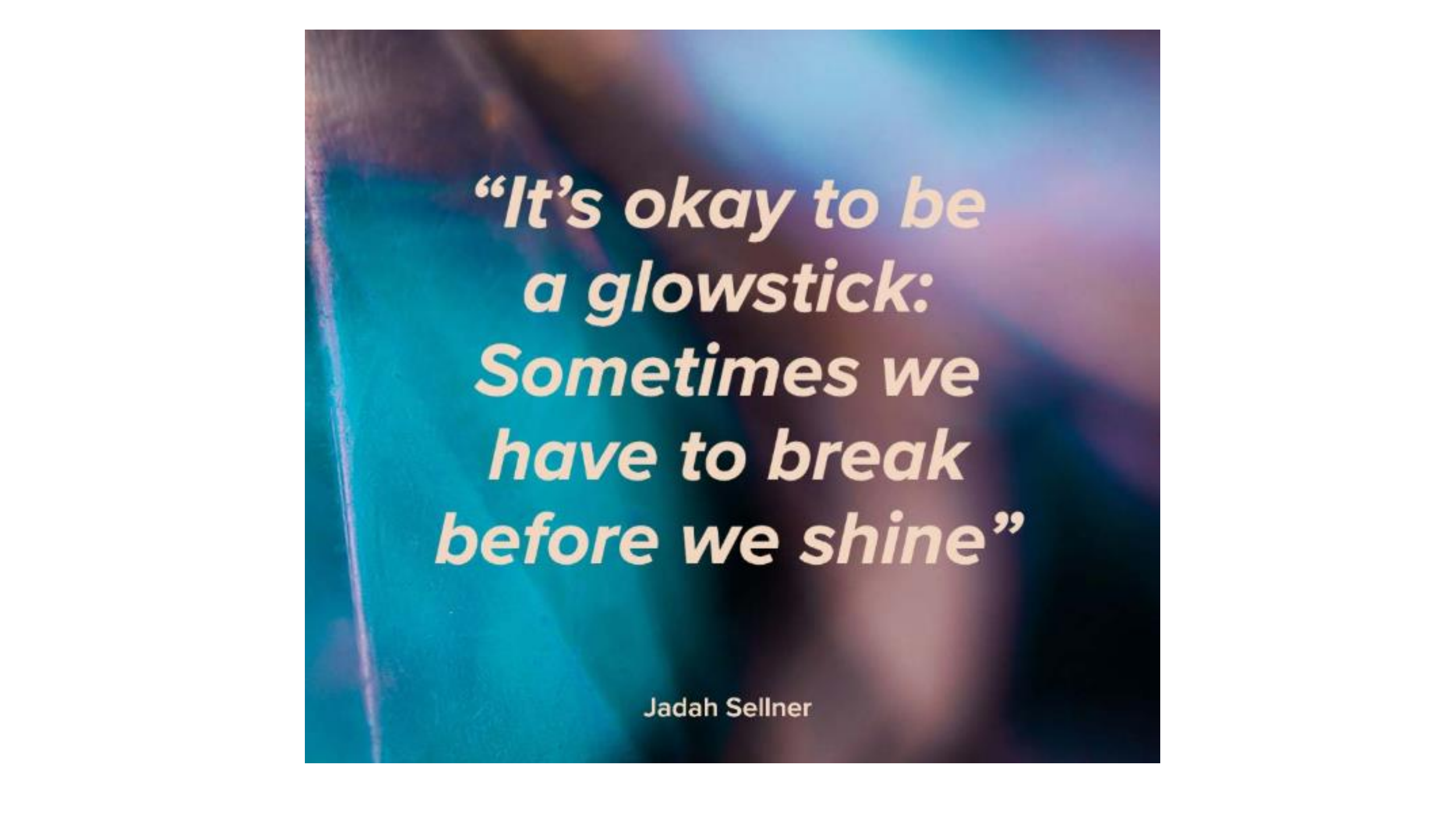
meddwl.org

*"Rydych chi'n cael
teimlo fel llanast ac o
chwith. Nid yw'n golygu
eich bod yn ddiffygiol -
mae'n golygu eich bod
yn ddynol."*



- David Mitchell

Saesneg/English

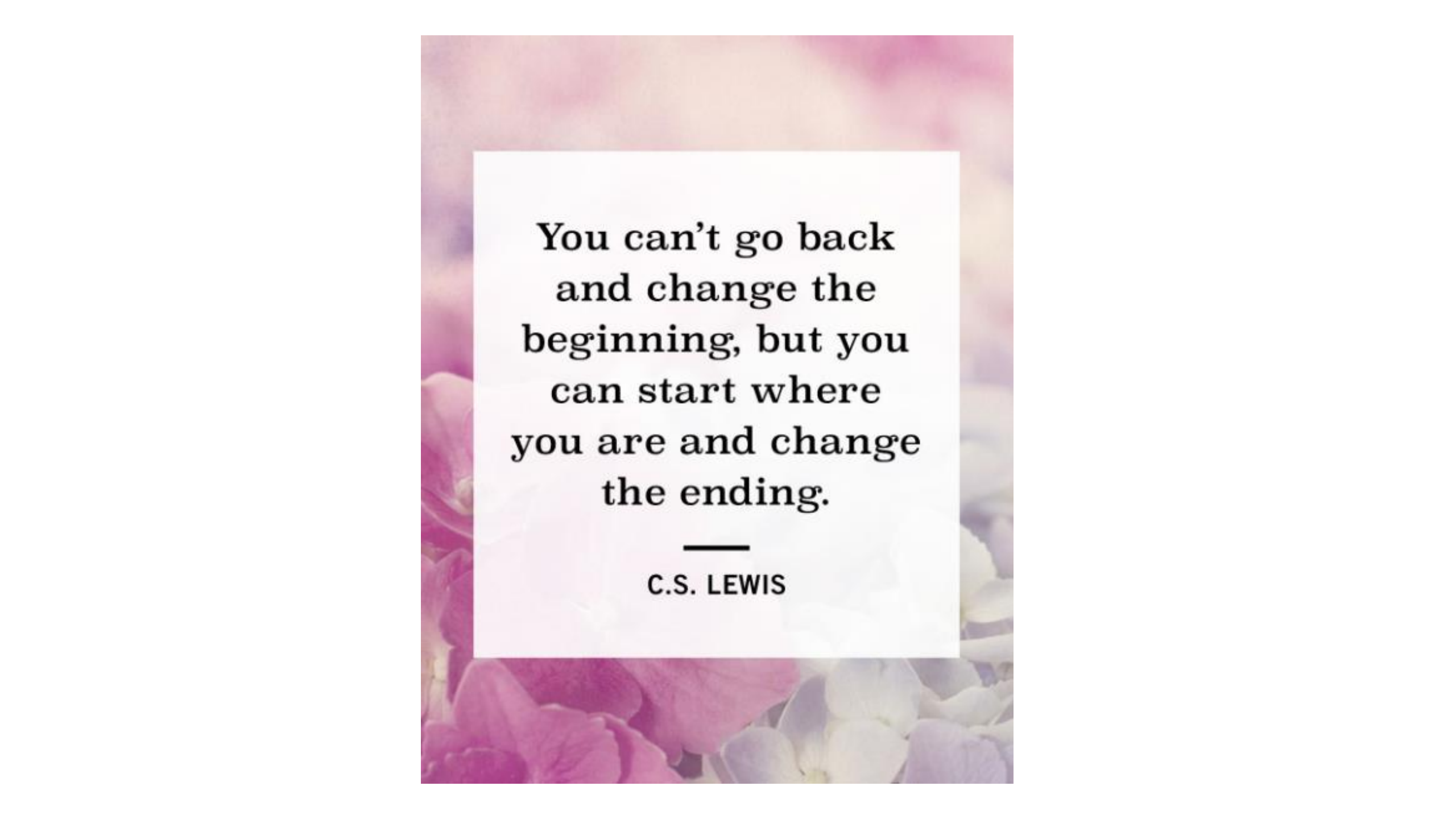


***“It’s okay to be
a glowstick:
Sometimes we
have to break
before we shine”***

Jadah Sellner




Stars
Can't
Shine
Without
Darkness

A quote by C.S. Lewis is centered on a white rectangular background. The background of the entire image is a soft-focus floral pattern with pink and purple flowers. The quote is written in a black, serif font. Below the quote is a short horizontal line, followed by the author's name in a smaller, black, sans-serif font.

You can't go back
and change the
beginning, but you
can start where
you are and change
the ending.

—
C.S. LEWIS

A light green background with a delicate floral pattern of white and yellow flowers and green leaves. The quote is centered in a black serif font.

“Rise above the
storm and you will
find the sunshine.”

– MARIO FERNÁNDEZ



SOME of US
THINK HOLDING on
MAKES US STRONG,
but SOMETIMES
IT IS LETTING GO.

hermann hesse

@POSITIVELYPRESENT

you're
AMAZING
just THE Way
YOU ARE

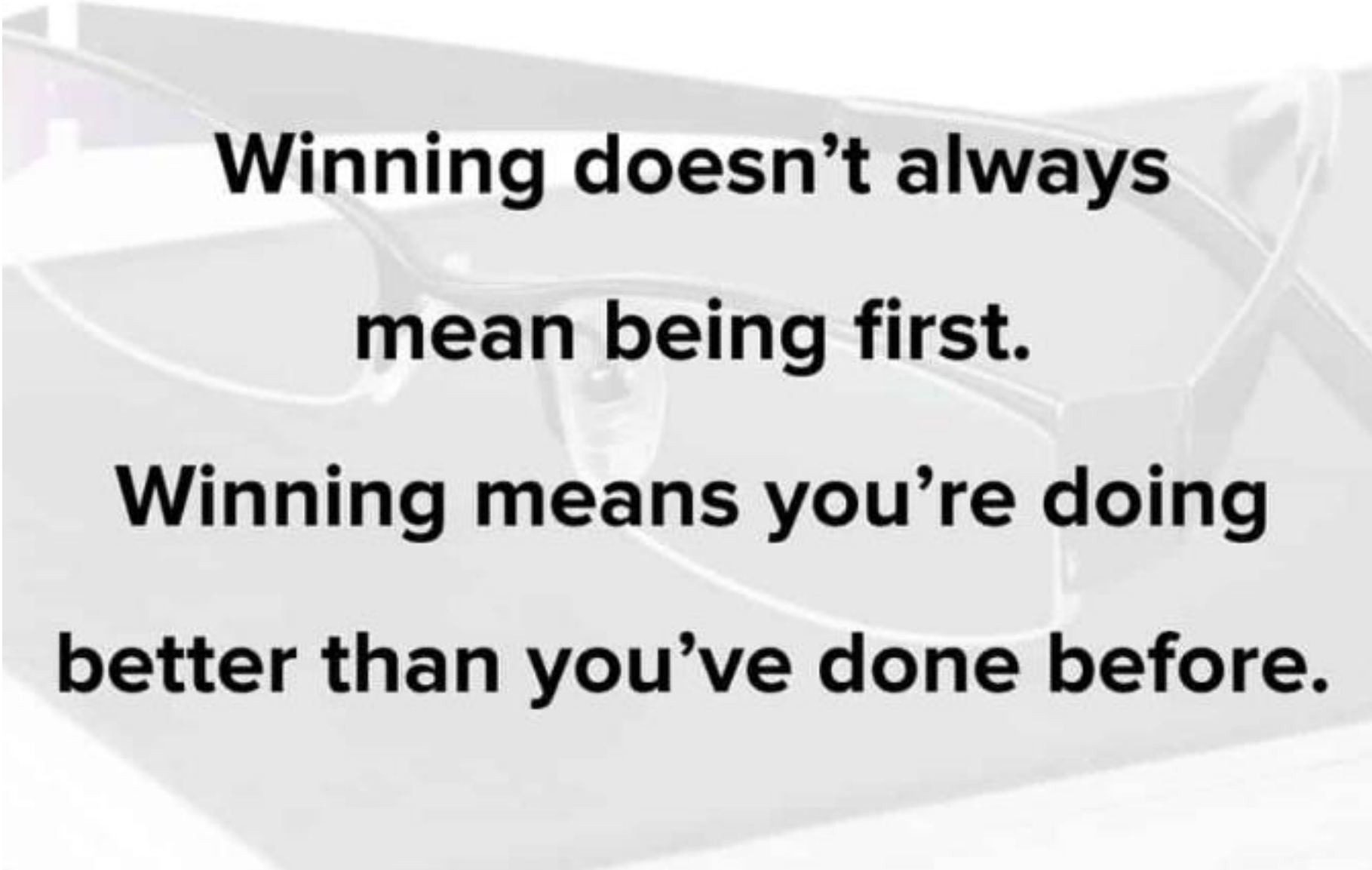
do

THE RIGHT
THING...

EVEN WHEN
no one
IS LOOKING.

If you see
someone without
a smile, give
them one of
yours.

Dolly Parton

A pair of glasses with a thin frame is resting on an open book. The background is a soft, out-of-focus grey, suggesting a desk or a study area. The text is overlaid on this background.

**Winning doesn't always
mean being first.**

**Winning means you're doing
better than you've done before.**

You
won't know
what you
CAN DO
until you
TRY

Mistakes

are

PROOF

that you

are

TRYING

**You
can do**

ANYTHING

you

put your

MIND TO

If you think
Someone could
use a friend,



be one.



“The **important** thing is
that we **stick together!**”

Buzz Lightyear

Goalcast

kindness

IT COSTS NOTHING, BUT

MEANS EVERYTHING.

*Never look
down on
anybody unless
you're helping
him up.*

Jesse Jackson



It's nice to be important ...
but
it's
more
important
to
be
nice



**I've always loved
the first day of
school better than
the last day of
school. Firsts are best
because they
are beginnings.**

|
Jenny Han



**‘ DON’T STRESS. DO YOUR BEST.
FORGET THE REST. ’**



MAY YOU BE PROUD
OF THE WORK YOU DO
THE PERSON YOU ARE
AND THE DIFFERENCE
YOU MAKE

TOUGH

TIMES

don't last

TOUGH

TEAMS

DO


It takes a big

heart

to help shape

little

minds.



Today

I will not
stress over things
I can't control

**WE ARE NOT
A TEAM
BECAUSE WE
WORK TOGETHER.
WE ARE
a team because
WE RESPECT,
trust, and care
*for each other.***

...

@ValaAfshar

**"Build a team
so strong you
don't know who
the boss is."**

A close-up photograph of a person's foot stepping on a banana peel. The person is wearing blue jeans and a brown shoe with a white sole. The banana peel is on a dark, textured surface, possibly asphalt. The background is blurred, showing a road and some greenery.

“
When
things go
wrong,
don't go
with them.

- Elvis Presley

**A person who feels
appreciated will always
do more than is
expected.**

Always End the
Day With a
Positive Thought.

No Matter How Hard
Things Were,
Tomorrow's a Fresh
Opportunity to Make
it Better.