



WRTH

FI

RWAN

Be alla i ei wneud rŵan?

Pa ddylanwad dwi'n gael
ar y sefyllfa?

Pam dwi yma?
(Be di'r pwrpas)

Be sy'n digwydd rŵan a
pha reolaeth sydd gen i?

Pa ddewisiadau sydd gen i?

Pa ddewisiadau sydd gen i?

Sut ydw i'n teimlo rŵan?

Pam fy mod i'n teimlo fel hyn?