

**AR  
GYFER**

**YMLAEN**



Be dwi'n wybod?

Be dwi'n wybod?

Be allai ddigwydd  
os dwi'n gwneud hyn?

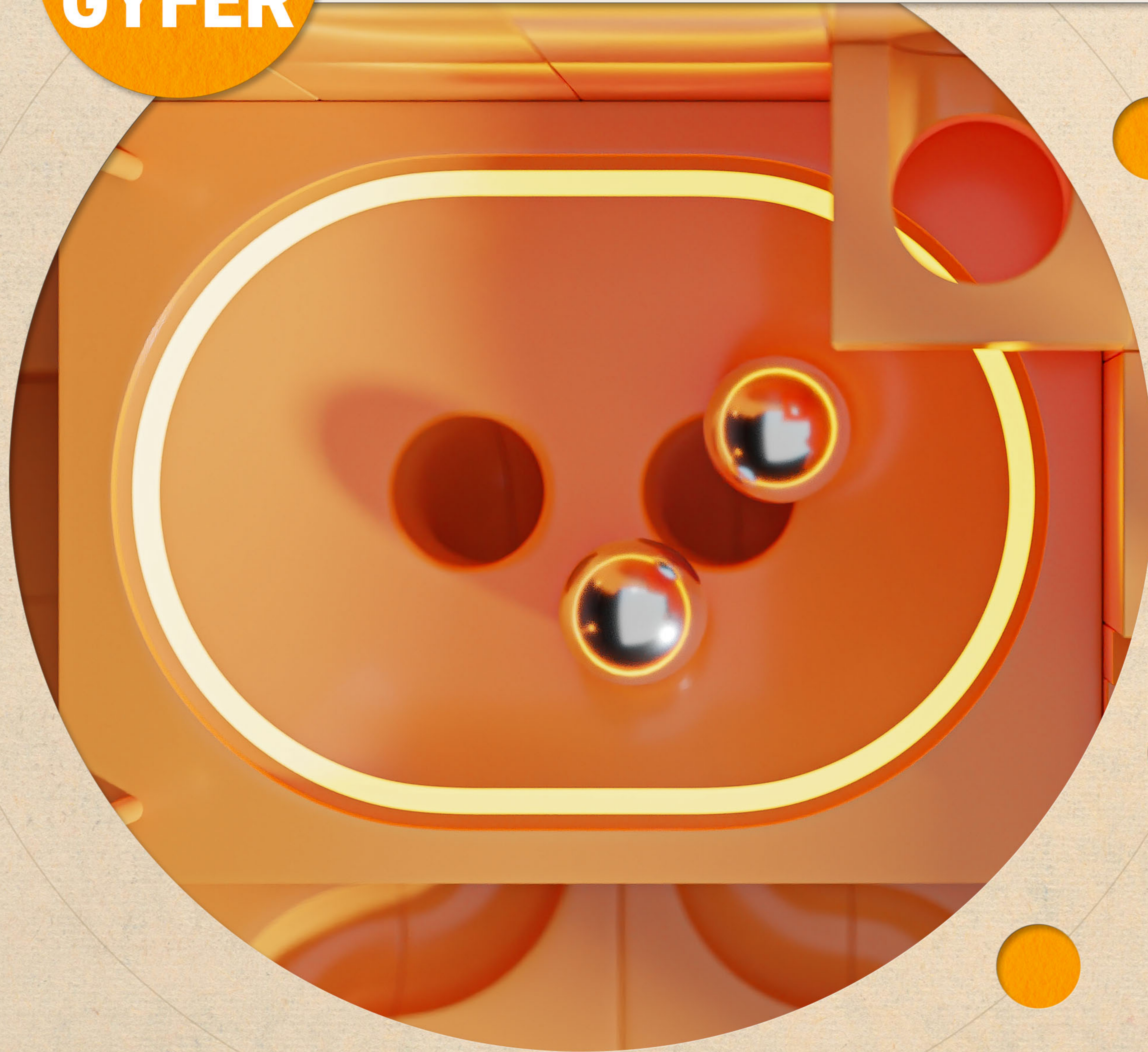
Be sydd o mlaen i?



**AR  
GYFER**

YMLAEN

CYFLEOEDD A RHWYSTRAU



Ydw i'n bod yn gytbwys?

Ydw i'n barod am  
unrhyw beth?

Be dwi'n obeithio sy'n  
bosib?

Am be dwi'n boeni?

Fyddai'n help i mi siarad  
trwy'r sefyllfa yma mewn  
goruchwyliaeth?



# AR GYFER

YMLAEN

CYFLEOEDD A RHWYSTRAU

RHESWM



Pam dwi'n gwneud y darn yma o waith?

Be dwi'n dymuno'i gyflawni yn fan 'ma?

Sut fydda i'n gwybod os dwi 'di llwyddo?





**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?

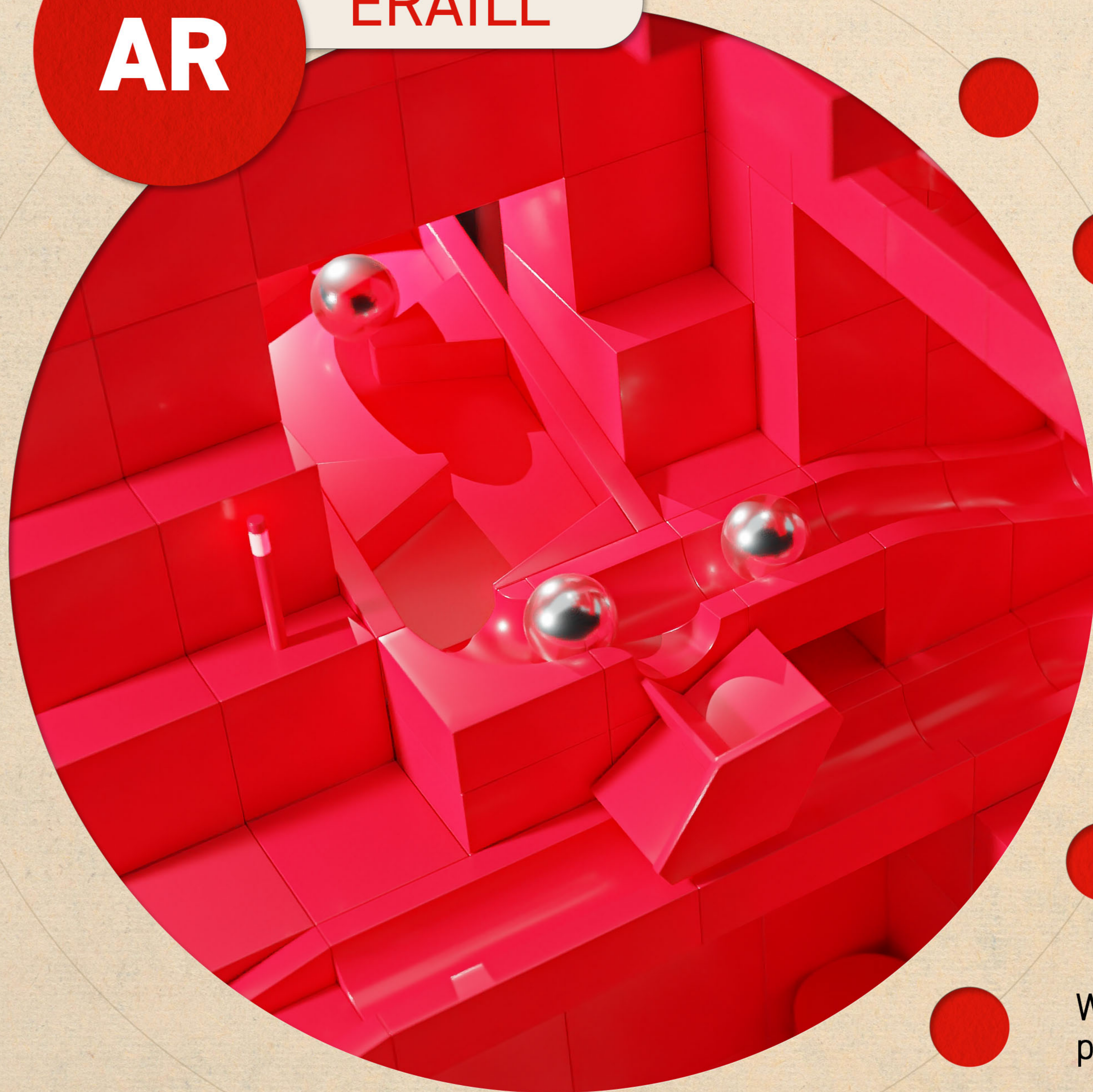
Sut ydw i'n teimlo rŵan?

Pam fy mod i'n teimlo fel hyn?



AR

## ERAILL



Be allai fod wedi digwydd i bobl eraill yn y sefyllfa yna?

Be mae pobl eraill wedi'i ddweud wrtha i am y sefyllfa a sut fysa hynna wedi gallu dylanwadu arna i?

Sut dwi'n meddwl oedd pobl eraill yn teimlo wedyn? Ydw i wedi cysylltu efo nhw am hynny?

Beth ydi dealltwriaeth y person arall am y sefyllfa rwan? Ydw i wedi ei holi am hyn?

Pa mor glir di'r person am be fydd yn digwydd nesaf neu be di'r canlyniad? Sut ydw i'n gwybod hyn?

Wrth edrych yn ôl, am be dwi angen siarad efo pobl eraill? Pwy? A pryd fydda i'n gwneud hyn?



**AR**

**ERAILL**

**NESAF**



Pa mor glir ydw i am be dwi angen wneud nesaf?

Pa mor glir ydw i am be dwi angen wneud nesaf?

Pwy neu be all fy nghefnogi i gymryd y camau nesaf?

Be mae angen i bobl eraill ei wneud nesaf? Ydy pawb yn cytuno? Os ddim, be arall allwn ni ei wneud?

Be ydi'r dysgu gallwn i ei gymryd o'r profiad yma a allai fy helpu i feddwl am fy ymarfer yn y dyfodol?