**Fy ngweithgareddau lefel egni**

Mae hi’n bosibl na fyddwch chi’n teimlo digon o gymhelliant i gyflawni’r nodau rydych chi wedi’u gosod i chi’ch hun weithiau. Gall gosod nodau i chi’ch hun hefyd deimlo’n flinedig ynddo’i hun. Er mwyn eich helpu i reoli eich nodau a’ch lefelau egni yn well, gallai fod yn ddefnyddiol deall y canlynol:

* Pa fath o weithgareddau y gallech chi eu gwneud?
* A yw pob gweithgaredd yn un egni uchel neu egni isel i chi?
* Beth sy’n eich helpu i ymlacio?

Yn y tabl isod, fe welwch rai enghreifftiau o wahanol fathau o weithgareddau. Ceisiwch feddwl am yr hyn rydych chi’n ei wneud ar hyn o bryd, neu’r hyn y byddech chi’n dechrau neu’n rhoi’r gorau i’w wneud, ym mhob categori.

**Ychwanegwch eich syniadau eich hun at y tabl pan fyddwch chi’n teimlo’n barod.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgareddau egni uchel ar gyfer eich corff** | **Gweithgareddau egni uchel ar gyfer eich meddwl** | **Gweithgareddau egni isel** | **Technegau ymlacio** |
| Fel cerdded, rhedeg, chwaraeon, mynd am gawod, brwsio gwallt, gyrru.  **Gallwn roi cynnig ar…** | Fel gwylio’r teledu neu wrando ar bodlediad mae gennych chi ddiddordeb ynddo, gwaith ysgol, sgwrsio â ffrindiau neu deulu, darllen llyfrau.  **Gallwn roi cynnig ar…** | Fel gwylio rhywbeth nad oes gennych chi ddiddordeb ynddo neu nad ydych chi wedi’i weld o’r blaen, sgrolio ar y cyfryngau cymdeithasol, lliwio.  **Gallwn roi cynnig ar…** | Fel myfyrio, ioga, anadlu’n ddwfn, ymwybyddiaeth ofalgar.  **Gallwn roi cynnig ar…** |

**Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud gweithgareddau rydych chi’n eu mwynhau.** Mae amser cymdeithasol gyda ffrindiau neu bartneriaid, neu amser ar eich pen eich hun yn gwneud rhywbeth hwyliog, yn rhan bwysig o lesiant. Mae yr un mor bwysig yn y gwaith, yn yr ysgol neu yn y coleg.

Os ydych chi’n teimlo bod unrhyw un o’r gweithgareddau ar gyfer eich nodau yn anodd, ceisiwch wneud pethau’n haws drwy rannu’r amser, neu ddewis 1 yn unig ar gyfer y diwrnod. Pan nad ydych chi’n teimlo’n llawn cymhelliant, edrychwch ar eich rhestr o weithgareddau egni isel, a dewiswch rywbeth o’r rhestr honno fel nod bob dydd, yn hytrach na gorfodi eich hun i wneud rhywbeth sy’n gofyn am lawer o egni.

## **Dydw i dal ddim yn teimlo’n llawn cymhelliant…**

Gallai’r rhestr wirio hon eich helpu i’ch annog eich hun os ydych chi’n ei chael hi’n anodd cyrraedd nod neu wneud gweithgaredd. Gan gymryd unrhyw rai o’ch syniadau am weithgareddau egni isel o’r dudalen flaenorol, llenwch nhw yn y rhestr wirio isod. Pan nad oes gennych chi’r cymhelliant, gall yr opsiynau sydd ar gael ar y rhestr wirio hon eich helpu i deimlo bod gennych chi gynllun yn barod.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fy ngweithgareddau egni isel** | **Ydw i wedi rhoi cynnig ar y gweithgaredd hwn?** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |