

## Beth sy'n amharu ar fy nghwsg?

<b>Beth sy'n ei gwneud hi'n anoddach i mi gysgu'n dda?</b>	<b>Beth sydd wedi fy helpu i gysgu'n dda yn y gorffennol?</b>

<b>Pa newidiadau y gallaf geisio eu gwneud nawr?</b>	<b>Pa mor dda mae'r newidiadau'n gweithio ar ôl diwrnod neu ddau?</b>	<b>Pa mor dda mae'r newidiadau'n gweithio ar ôl wythnos neu ddwy?</b>