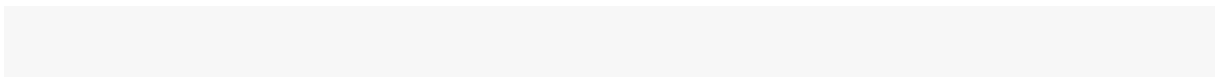


5 Awgrym Llesol i Wella eich Lles Meddyliol



***Five Ways to Wellbeing to Improve
your Mental Wellbeing***



Mae tystiolaeth ddiweddar yn nodi fod pum cam syml y gallwn i gyd eu cymryd i wella ein lles meddyliol. Mae eich iechyd meddwl yn bwysig, rhwch gynnig ar yr awgrymiadau:

Recent evidence points to five simple steps that we can all take to improve our mental wellbeing. Your mental health is important, try them out.



5 Awgrym Iesol
Cysylltu
5 ways to wellbeing
Connect

Cysylltwch â phobl o'ch cwmpas chi: nid dim ond teulu a ffrindiau ond cydweithwyr a chymdogion; gartref, yn y gwaith neu yn eich cymuned leol. Cyfarfyddwch. Ymunwch. Gwrandewch. Ffoniwch ffrind. Fe fydd cryfhau'r cysylltiadau hyn yn eich cynnal ac yn eich cyfoethogi bob dydd.

Connect with people around you. Not just family and friends but colleagues and neighbors; at home, work or in your local community. Meet up. Join in. Listen. Phone a friend. Building these connections will support and enrich you every day.



5 Awgrym Iesol
Bod yn actif
5 ways to wellbeing
Be active

Ewch am dro neu ewch i redeg. Camwch allan. Beicio... chwarae gêm... dawnsio... tipyn o arddio. Mae ymarfer yn gwneud i chi deimlo'n dda. Yn bwysicach na dim, dewiswch weithgaredd corfforol rydych chi'n ei fwynhau ac un sy'n siwtio lefel eich symudedd a'ch ffitrwydd chi.

Go for a walk or run. Step outside. Cycle... play a game... dance... do some gardening. Exercising makes you feel good. Most importantly, choose a physical activity you enjoy and one that suits your level of mobility and fitness.



5 Awgrym Iesol

Cymryd sylw

5 ways to wellbeing

Take notice

Sylwi ar rywbeth gwahanol neu brydferth. Dwyn yr anarferol i sylw. Sylwi ar y tymhorau'n newid. Sawru'r foment, boed hynny wrth gerdded i'r gwaith, bwyta cinio neu siarad â ffrindiau. Byddwch yn ymwybodol o'r byd o'ch cwmpas chi a'r hyn rydych chi'n ei deimlo. Bydd adlewyrchu ar eich profiadau'n eich helpu i werthfawrogi beth sy'n bwysig i chi.

Catch sight of something different or beautiful. Remark on the unusual. Notice the changing seasons. Savour the moment, whether you are walking to work, eating lunch or talking to friends. Be aware of the world around you and what you are feeling. Reflecting on your experiences will help you appreciate what matters to you.



5 Awgrym Iesol

Dal i ddysgu

5 ways to wellbeing

Keep learning

Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Ailddarganfod hen ddi-ddordeb. Cofrestru ar gyfer cwrs. Cymryd cyfrifoldeb newydd yn y gwaith. Trwsio beic. Dysgu chwarae offeryn neu sut i goginio eich hoff fwyd. Gosodwch her y byddwch yn mwynhau ei chyflawni. Bydd dysgu pethau newydd yn eich gwneud yn fwy hyderus yn ogystal â'u bod yn hwyl.

Try something new. Rediscover an old interest. Sign up for a course. Take on a different responsibility at work. Fix a bike. Learn to play an instrument or how to cook your favorite food. Set a challenge you will enjoy achieving. Learning new things will make you more confident as well as being fun.



5 Awgrym Besol

Rhoi

5 ways to wellbeing

Give

Gwnewch rywbeth neis i ffrind neu rywun dieithr. Diolchwch i rywun. Gwenwch. Gwirfoddolwch eich amser. Ymunwch â grŵp cymunedol. Edrychwch allan yn ogystal ag i mewn. Gall eich gweld eich hun â'ch hapusrwydd chi'n gysylltiedig â'r gymuned ehangach fod yn anhygoel o foddhaus ac mae'n creu cysylltiad â'r bobl o'ch cwmpas.

Do something nice for a friend or a stranger. Thank someone. Smile. Volunteer your time. Join a community group. Look out as well as in. Seeing yourself and your happiness linked to the wider community can be incredibly rewarding and creates a connection with the people around you.