

Cadw dyddlyfr gweledol fel rhan o'ch ymarfer hunanofal



PRIFYSGOL



ABERYSTWYTH

1 buari Creu ffylryn gan ddefnyddio darn o bapur

yma

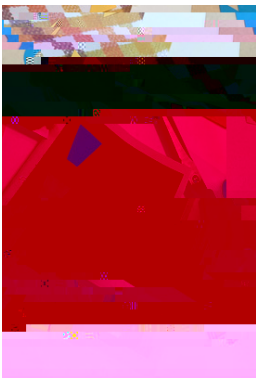
Cychwyn eich dyddlyfr gweledol

Wrth greu efallai yr hoffech ffocysu ar un o'r canlynol:

- Sut yr ydych yn teimlo heddiw a beth yweich anghenion.
- Angen sydd hebe i n yw m @ y s n



Cam 1



Awgrymiadau



Y Buddiannau

