

Syniadau cychwyn sgwrs

Weithiau mae'n anodd gwybod sut i ddechrau sgwrs am lesiant meddyliol.

Gallwch gefnogi Hapus yn ein cenhadaeth i ddatblygu cyd-ddealltwriaeth am lesiant meddwl yng Nghymru, trwy siarad â phobl am y pethau sy'n cefnogi llesiant meddwl da a'r hyn y gellir ei wneud i'w amddiffyn a'i wella.

Awgrymiadau a all helpu pobl i ddechrau sgwrsio:

Beth sy'n eich helpu i deimlo'n dda a gweithredu'n dda?

Beth ydych chi'n mwynhau ei wneud yn eich amser hamdden?

Beth ydych chi'n ei wneud i helpu i leihau teimladau o straen?

Beth yn eich bywyd sy'n dod â'r mwyaf o lawenydd i chi?

Pa bethau da ydych chi wedi sylwi arnynt yn ddiweddar?

Pryd wnaethoch chi dreulio amser ym myd natur ddiwethaf?

Pryd wnaethoch chi roi cynnig ar rywbeth newydd ddiwethaf?

Sut ydych chi'n hoffi treulio amser gyda phobl rydych chi'n teimlo'n agos atynt?

Rwy'n teimlo wedi ymlacio'n iawn pan...

Y pethau pwysicaf i mi yw...

Rwy'n ddiolchgar am...

Y pethau sy'n rhoi gobaith i mi yw...

Rwy'n teimlo'n rhan o gymuned pan...

Y lle harddaf yn agos at le rwy'n byw yw...

Fy hoff le i fod ydy...

The Hapus website is a place where people can get ideas and inspiration for things they can do to boost their mental wellbeing:

www.hapus.cymru / www.hapus.wales

