



Disney Eira Wen

Gweithgaredd i'r dychymygydd

Mae'r Frenhines yn y stori yn hoffi edrych yn y drych a chael gwybod mai hi yw'r harddaf yn y wlad.

Ond, mae beth rydyn ni'n ei weld wrth edrych yn y drych yn dangos llawer mwy na siâp ein hwyneb, lliw ein llygaid, steil ein gwallt a sut rydyn ni'n edrych. Mae'r hyn a welwn yn y drych yn dangos sut rydyn ni'n gweld ein hunain – ein hunan hyder, a'n hunan barch.

Ar ddydd heulog o haf pan fod bywyd yn teimlo'n dda gallwn deimlo'n bositif wrth edrych yn y drych, a hoffi beth rydyn i'n ei weld. Ond pan fyddwn ni'n poeni, a'r cymylau yn ddu, gallwn deimlo'n negyddol, yn ddigalon a diobaith wrth weld ein hadlewyrchiad.

Tro nesaf rwyf ti'n edrych yn y drych, dwed eiriau caredig wrth dy hun.

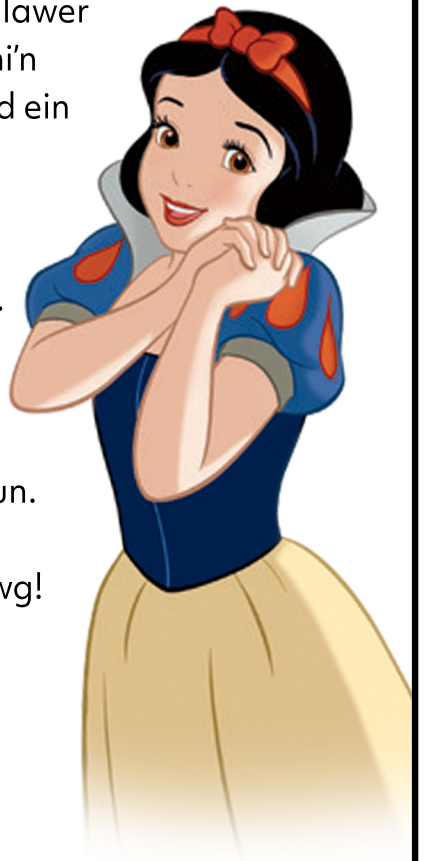
Tro eiriau'r Frenhines ar eu pen, a defnyddia dy ddrych er da nid drwg!

Meddylia am rai '*affirmations*' arbennig sy'n odli, i'w hailadrodd er mwyn dy helpu i deimlo'n dda am dy hun.

Rhai fel hyn, er enghraifft:

"O ddrych hud,
Fi yw'r 'fi' gorau yn y byd."

"O ddrych hud,
Mae gen i gymaint i'w roi i'r byd."



Nesaf, gwna hunan bortread. Darlunia dy hun, yn union sut rwyt ti'n gweld dy hun heddiw. Does dim rhaid arlunio dy wyneb yn union, galli di ddefnyddio lliwiau, siapau, patrymau, geiriau. A chofia, darlunia dy hun fel rwyt ti'n teimlo heddiw. Does dim ots am fory na ddoe, mae'n bosib fyddan nhw'n gwbl wahanol!

