

Rhwydwaith cefnogaeth

Enwch yr unigolyn neu'r bobl yn eich bywyd a oedd yn bodloni pob un o'r anghenion isod cyn ichi wahanu ac yna ar ôl ichi wahanu.

Cyn ichi wahanu

Nawr

Rhywun y gallaf ddibynnu arno mewn argyfwng.

Rhywun y gallaf siarad ag ef/hi os ydw i'n bryderus.

Rhywun sy'n gwneud imi deimlo'n dda amdanaf fy hun.

Rhywun a fydd yn dweud wrthyf pa mor dda neu ba mor wael rwyf yn gwneud.

Rhywun sy'n gwneud i mi stopio a meddwl am yr hyn rwyf yn ei wneud.

Rhywun sy'n fy nghyflwyno i syniadau newydd, diddordebau newydd neu bobl newydd.

