



# Pum ffordd at les

## Five ways to wellbeing

Pum peth syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i roi hwb i'n lles



**Bod yn sylwgar**

Cymrwch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a sawrwch y foment



**Cysylltu**

Gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a theulu i helpu i gyfoethogi'ch diwrnod



**Bod yn fywiog**

Mae bod yn fywiog yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch - dawnsiwch, canwch; camwch allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio



**Dal ati i ddysgu**

Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a datblygu'ch hyder



**Rhoi**

Fe all gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli eich gwneud i deimlo'n hapusach

**Fy nod ar gyfer yr wythnos hon yw...**

**Wnes i lwyddo?**



**Sut y gwnaeth i mi deimlo?**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



# Pum ffordd at les

## Five ways to wellbeing

Five simple things we can all do to give our wellbeing a boost



**Take notice**

Take time for yourself, notice things around you and savour the moment



**Connect**

Make time to connect with friends and family to help enrich your day



**Be active**

Being active makes you feel good. Get moving - dance, sing; step outside - go for a walk, a run or cycle



**Keep learning**

Learning something new can be fun, make you feel good and build your confidence



**Give**

Acts of kindness, helping others or even volunteering can make you feel happier

**My goal for this week is to...**

**Did I succeed?**



**How did it make me feel?**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales