

CARDIAU CADARNHAD ARGRAFFADWY

Pan fydd angen rhywbeth arnoch i wneud ichi deimlo'n well, cadwch y cardiau cadarnhad yma'n agos.



Rydw i'n haeddu amser i ofalu am fy hun.



Mae'n iawn imi deimlo fy nheimpladau.



Gallaf ddysgu o fy nghamgymeriadau.



Rydw i'n werthfawr. Rydw i'n ddigon.



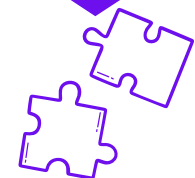
Rydw i'n ddewr a gallaf wneud pethau anodd.



Gallaf osod cyfyngiadau i ofalu am fy egni.



Rydw i'n cael gwneud pethau ar fy liwt fy hun.



Gwell cynnydd na pherffeithrwydd.