

Byw Bywyd i'r Eithaf

Teimlwch yn hapusach, cysgwch yn well, a byddwch mwy hyderus!

Mae'r cwrs hon yn rhedeg am 8 wythnos. Mae Byw Bywyd i'r eithaf yn helpu chi i ddeall eich teimladau ag emosïynau. Mae's cwrs yn gyfeillgar a bydd pob sesiwn yn rhedeg am 1 awr a hanner pob wythnos. Cewch lyfrau i gymeryd adref gyda chi ar ddiwedd pob sesiwn. Mae'r llyfrau yn cywwwys y pwnciau isod -

Wythnos 1: Pam ydw i'n teimlo mor ddrwg?

Wythnos 2: Does genai ddim mynedd

Wythnos 3: Pam mae popeth yn mynd o'i le?

Wythnos 4: Dydw i ddim digon da

Wythnos 5: Syt i drwsio pethau

Wythnos 6: Arferion drwg

Wythnos 7: Ydych chi digon cryf I ddal eich dig?

Wythnos 8: 10 peth i deimlo'n well yn syth bin

Bydd cyflw i gael sgwrs am pob pwnc a cawn edrych am fyrdd newydd i ddelio gyda iselder, gobryder a teimladau dŷg. Bydd tasgau i wneud yn wythnosol yn atnswer eich hyn, rhwng pob sesiwn. Dyddiau ag amseroedd i gael eu cadarnhau.

Byddyn yn cynnal cwrs o'r enw byw bywyd I'r eithaf gan ddechrau dydd Gwener 23 Medi am 8 wythnos 9:30am-11:30am. Bydd hwn yn gwrs wyneb ym Mhartneriaeth Parc Caia, Ffordd y Tywysog Siarl, Wreccsam, LL13 8TH.

Am fwy o fanylion, cysylltwch â:

enquiries@newmind.org.uk

neu ffoniwch 07878 113599