# Meddylfryd Sefydlog v Meddylfryd Twf

## Meddylfryd Sefydlog

1. Dydw i ddim yn gallu gwneud hyn...
2. Rydw i'n rhoi'r gorau iddo...
3. Mae'n ddigon da...
4. Mi wnes i gamgymeriad...
5. Mae hwn yn rhy anodd...
6. Rwyf yn dda iawn am wneud hyn...
7. Ni fyddaf byth mor glyfar â nhw...
8. Ni fedraf wneud hyn...
9. Ni allaf wneud hyn yn well...
10. Dydyn nhw ddim yn gallu...



## Meddylfryd Twf

Ni fedraf wneud hyn eto.

Rydw i am ddefnyddio rhai o'r strategaethau ydw i wedi ei ddysgu.

Hwn yw fy ngwaith gorau?

Dyma oedd fy nghais gyntaf i ddysgu!

Os yw rhywbeth yn anodd, mae'n golygu fy mod yn dysgu!

Rydw i'n deall y gwaith yma am fy mod wedi wedi ei ymarfer.

Rydw i am ddarganfod sut maent yn gwneud hynny.

Mae hyn yn mynd i gymryd amser ac ymdrech i'w ddeall.

Gallwn wella ar ein gwaith bob amser.

Sut allaf i eu helpu i ddeall hyn?

visit twinkl.com