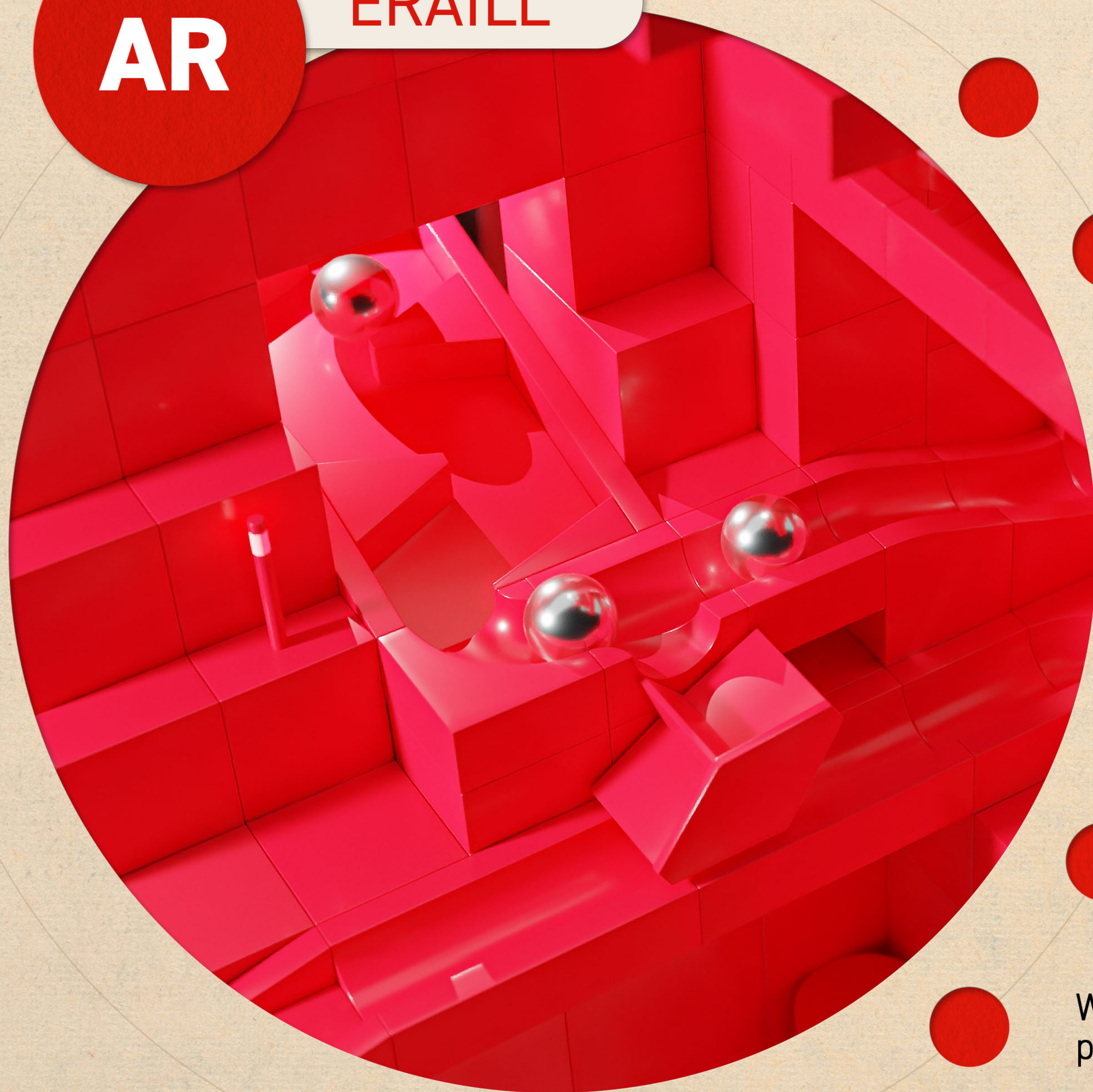


AR

## ERAILL



Be allai fod wedi digwydd i bobl eraill yn y sefyllfa yna?

Be mae pobl eraill wedi'i ddweud wrtha i am y sefyllfa a sut fysa hynna wedi gallu dylanwadu arna i?

Sut dwi'n meddwl oedd pobl eraill yn teimlo wedyn? Ydw i wedi cysylltu efo nhw am hynny?

Beth ydi dealltwriaeth y person arall am y sefyllfa rwan? Ydw i wedi ei holi am hyn?

Pa mor glir di'r person am be fydd yn digwydd nesaf neu be di'r canlyniad? Sut ydw i'n gwybod hyn?

Wrth edrych yn ôl, am be dwi angen siarad efo pobl eraill? Pwy? A pryd fydda i'n gwneud hyn?



**AR**

**ERAILL**

**NESAF**



Pa mor glir ydw i am be dwi angen wneud nesaf?

Pa mor glir ydw i am be dwi angen wneud nesaf?

Pwy neu be all fy nghefnogi i gymryd y camau nesaf?

Be mae angen i bobl eraill ei wneud nesaf? Ydy pawb yn cytuno? Os ddim, be arall allwn ni ei wneud?

Be ydi'r dysgu gallwn i ei gymryd o'r profiad yma a allai fy helpu i feddwl am fy ymarfer yn y dyfodol?