

## **Gwella Eich Lles Meddwl gyda'r Cwrs ACTivate Your Life**

Ydych chi'n teimlo'n llethol, yn bryderus, neu'n straen? Gall y teimladau hyn effeithio'n sylweddol ar eich iechyd a'ch lles cyffredinol. Mae Gwasanaeth Cefnogi Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol yma i helpu gyda chwrs rhad ac am ddim, ymgysylltiol sydd wedi'i gynllunio i wella eich iechyd meddwl: ACTivate Your Life.

### **Am y Cwrs**

ACTivate Your Life yw cwrs rhad ac am ddim sydd â'r nod o'ch helpu i ddelio â heriau bywyd yn fwy effeithiol. Yn lle brwydro yn erbyn poen neu ofid, mae'r cwrs hwn yn eich dysgu i dderbyn y pethau na allwch eu rheoli ac ymrwymo i weithredoedd sy'n cyfoethogi eich bywyd. Byddwch yn dysgu strategaethau ymarferol i arwain bywyd mwy cyflawn ac ystyrlon drwy wynebu eich problemau'n uniongyrchol a byw'n ymwybodol.

### **Prif Fanteision**

- **Ymwybyddiaeth Ofalgar:** Dysgwch aros yn bresennol ac yn ffocysedig, gan leihau straen a gwella eich eglurder meddwl.
- **Derbyn:** Deall sut i dderbyn anawsterau bywyd heb gael eich llethu ganddynt.
- **Ymrwymiad:** Adnabod ac ymrwymo i weithgareddau a gwerthoedd sy'n dod â llawenydd ac ystyr i'ch bywyd.

### **Manylion y Cwrs**

- **Pryd:** Bob dydd Mawrth, 10:00 yb i 12:00 nh
- **Ble:** Theatr Dolman, Kingsway, Casnewydd, NP20 1HY
- **Fformat:** Dim angen cofrestru. Dewch draw yn unig!
- **Adnoddau:** Adnoddau rhad ac am ddim ar gael i bob cyfranogwr.

Mae'r rhaglen barhaus hon yn sicrhau y gallwch ymuno ar unrhyw adeg a dechrau elwa ar unwaith.

### **Cefnogaeth Ychwanegol**

Am fwy o adnoddau a deunyddiau cysylltiedig â'r cwrs, gallwch ymweld â'r [cwrs ar-lein MELO—Activate Your Life](#).

### **Peidiwch â Cholli Allan**

Peidiwch â gadael i bryder neu straen eich dal yn ôl. Dysgwch i ddelio â heriau bywyd yn wahanol gyda'r cwrs ACTivate Your Life. Nid oes angen cofrestru, ac mae'r holl ddeunyddiau'n cael eu darparu yn rhad ac am ddim. Ymunwch â ni yn Theatr Dolman a dechreuwch eich taith tuag at fywyd cyfoethocach a mwy cyflawn.

Am fwy o wybodaeth, ewch i [MELO Cymru](#).