Paned Iawn - Cyfarwyddiadau'r tasgau

Negeseuon Positif

Casglwch hen bapurau,'receipts' neu gerdyn wedi eu defnyddio ac ystyried i bwy fydd y nodyn. Mae croeso i chi hefyd ddefnyddio papur glân newydd.

Mae hi wastad yn syniad da codi calon ein hunain gyntaf cyn ysgrifennu negeseuon at bobl eraill. Mae raid i ni fod mewn lle da i fod yn dda hefo pobl o'n cwmpas. Ni sy'n creu ein teimladau wedi'r cwbl! Ni sydd yn dewis yn union sut rydym am fod yn y byd!

Edrychwch ar y darnau papur yn ofalus i weld os ydyn nhw'n sbarduno unrhyw syniad. Ella bod y 'receipt' yn rhestru eitem sy'n codi gwên. Neu fel arall, triwch gofio am le, person neu anifail sydd yn gwneud i chi deimlo'n heddychlon a braf . Chwareuwch gerddoriaeth i greu awyrgylch arbennig. Defnyddiwch eich synhwyrau! Pa arogl, teimlad, blas,olygfa neu sŵn sydd yn rhoi teimlad cynnes?

Sut mae meddwl am hyn yn teimlo yn eich corff? Dychmygwch eich calon yn agor i ddatgelu neges annwyl, braf a chlên.

Ella eich bod yn cofio gwên unigolyn. Dychmygwch y wên a chau eich llygaid i glywed pa neges ddaw.

Ddim y neges sydd yn bwysig ond y teimlad mae'n greu. Ella mai 'Ti fatha paned cynta'r bore' ydi'r geiriau ond mae nhw'n llenwi eich brest hefo teimlad egni tawel fel tonnau'r môr. Byddwch yn chwareus, cychwynnwch hefo gwên ar eich wyneb a chofiwch DOES YNA DDIM BYD YN ANGYWIR! Does ddim ots am sillafu , na pha iaith mae'r neges wedi ei hysgrifennu ynddi!

Ella y gallwch chi gychwyn y neges fel hyn os ydech chi'n cael trafferth cychwyn arni:

- Dwi'n un dda /da am...
- Dwi'n cofio clywed rhywun yn fy nghanmol i am...
- Be sydd well na ...
- Heddiw, fi ydi'r gora yn y byd am...

MAE HIWMOR WASTAD YN CODI CALON!

Penderfynwch i bwy fydd y negeseuon ac ewch ati i'w gosod nhw mewn llefydd annisgwyl e.e. poced cot, mewn llyfr, ar ben silff, mewn esgid, yng ngwaelod bocs bisgedi neu lle bynnag sydd yn gwneud i chi wenu.

Ella na chaiff y negeseuon byth eu darganfod ond gobeithio y llenwan nhw galonnau hefo gobaith os ddown nhw i'r golwg. Mi fydd y cuddio hefyd yn creu hwyl i chi! Cofiwch rannu unrhyw neges gaiff ei darganfod hefo cydweithwyr, teulu, ffrindiau neu anifail anwes a chadwch nhw yn saff neu eu cuddio eto!