

Offeryn Ymarferol 3:

Taflen argraffu olwyn fywyd

Argraffwch yr olwyn fywyd isod a dewiswch y parthau sy'n berthnasol i chi a graddiwch lefel eich boddhad o 1-10 ym mhob un o'r parthau. Mae sgôr o 1 yn golygu nad ydych chi'n fodlon o gwbl, a sgôr o 10 yn golygu eich bod chi'n fodlon iawn.

Ar ôl i chi raddio pob un o'r parthau, lliwiwch y gylchran honno i ffurfio olwyn fewnol. Bydd hyn yn rhoi trosolwg i chi o lefel y boddhad yn eich bywyd ar hyn o bryd

Nawr rhwng rif i bob parth i nodi ei bwysigrwydd neu ei flaenoriaeth. E.e. graddio pob parth o 1 ymlaen lle mai 1 yw'r parth sydd bwysicaf i chi. Weithiau mae gan bobl 2 barth sydd yr un mor bwysig.

