

# Blwyddyn Newydd, Fi Newydd: Blog Cwnsela'r

## Coleg #9

Os ydych chi'n ddigon ffodus i beidio â bod eisiau newid unrhyw beth amdanoch chi'ch hun neu'ch ffordd o fyw yn y flwyddyn newydd, yna gadewch i ni fewn ar eich pŵer mawr. I'r rhan fwyaf ohonom, mae'r flwyddyn newydd yn golygu'r un hen addunedau, nodau a newid sydd ond yn para wythnos...a dyna os ydym yn teimlo'n llawn cymhelliant! Hyd yn oed nawr, wrth i mi ysgrifennu hwn, ar ail ddiwrnod 'diet', dwi'n cael fy hudo gan focs o arwyr. Yr ods i mi fwyta o leiaf deg yw... 110%.

Efallai eich bod wedi prynu papur newydd i gyd er mwyn ceisio adolygu'n galetach a chael graddau uwch, neu eisiau cyrraedd y gampfa a thynhau'r pwysau Nadolig hwnnw yn barod ar gyfer yr haf. Efallai mai dyma'r flwyddyn rydych chi am gael y platiau 'L' hynny'n fudr a dechrau dysgu gyrru. Neu efallai eich bod yn teimlo wedi rhewi mewn amser, yn sownd neu ar ei hôl hi, fel bod gan bawb o'ch cwmpas rywbeth yr hoffech chi ei gael; perthynas, cyfeillgarwch, neu swydd? Efallai mai eich nod yw dod yn fwy hyderus ac ymuno â'r grŵp hamdden hwnnw rydych chi wedi bod yn bwriadu ei hoffi ers hynny ... AM BYTH.

Y gwir yw bod gan y mwyafrif ohonom rywbeth yr ydym am ei wneud, ei archwilio, gweithio arno a'i wella. Bydd yr hyn a fydd yn 'rhywbeth' yn unigryw ac yn unigol. Gallai 'rhywbeth' olygu bod eisiau archwilio a rheoli emosiynau'n well, fel; pryder, dicter, ac iselder. Neu efallai adeiladu ar hunan-barch a hyder isel, siarad am fywyd teuluol, gwrthdaro, cyfeillgarwch a pherthnasoedd. I eraill, efallai ei fod yn sôn am rywbeth o'r gorffennol sy'n dal i ail-wynebu. Efallai eich bod am droi meddyliau negyddol, beirniadol a chylchoedd hunan-sabotaging yn feddyliau tosturiol cadarnhaol, ac yn gylchoedd o hunanofal.

Mae'n bosibl eich bod wedi bod eisiau lleihau pethau fel alcohol, cyffuriau, ysmegu, amser sgrin, gamblo, brathu ewinedd, hunan-niweidio, neu wariant gormodol. Mae'r rhestr o 'bethau' unigryw, unigol yn ddi-ddiwedd, yn wahanol i'r blwch hwn o arwyr a fyddai'n bendant wedi diflannu pe bawn i'n parhau â'r rhestr. Felly, er mwyn fy nghanol ac er eich mwyn chi, bwyll y darllenydd, rydw i'n mynd i

stopio yno ond mae'r rhestr ei hun yn ddiddiwedd, fel PowerPoint rhai darlithwyr.  
#OsYdych chi'n gwybod eich bod chi'n gwybod

Stori mor hir yn fyr, efallai y gall cwnsela eich cefnogi ym mha bynnag 'rywbeth' rydych yn gobeithio ei gyflawni yn 2022. Ac os nad yw cwnsela yn cyd-fynd yn iawn, gallwn eich cyfeirio at y gwasanaeth a fydd.

Mai 2022 fydd y flwyddyn y mae eich 'Blwyddyn Newydd, Fi Newydd' yn para mwy nag wythnos.

Tan y tro nesaf,

*Y Tîm Cwnsela*

I gyfeirio, cysylltwch â: [counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk](mailto:counsellorreferral@nptcgroup.ac.uk)

(Mae croeso hefyd i adborth neu awgrymiadau ar gyfer y blog nesaf neu gwestiynau am y gwasanaeth cwnsela).