



## Awgrymiadau Cyffredinol

- Gall dyddiadur gweithgaredd fod yn ffordd ddefnyddiol iawn o fapio'r gweithgareddau rydych chi'n cymryd rhan ynddynt o ddydd i ddydd yn erbyn lefelau eich egni. Gall hyn eich helpu i nodi'r gweithgareddau rydych chi'n cymryd rhan ynddynt a allai fod yn sugno egni ac yn cyfrannu at eich blinder yn ogystal â gweithgareddau adferol a allai helpu i roi hwb i'ch lefelau egni. Y gobaith yw drwy ddefnyddio dyddiadur gweithgaredd, y gallwch yn araf ddechrau sefydlu'ch 'llinell sylfaen' – lefel y gweithgaredd y gallwch gymryd rhan ynddo heb i lefelau eich egni ddisgyn.
- Gallwch gwblhau eich dyddiadur gweithgaredd drwy gadw cofnod o'r dyddiad/amser a'r disgrifiad o'r gweithgaredd rydych wedi cymryd rhan ynddo. Yna gallwch sgorio sut mae eich lefelau egni rhwng 1 a 10 a gallwch hefyd ychwanegu sylwadau ar sut rydych chi'n teimlo. Os ydych chi'n ddysgwyr gweledol, efallai y byddwch hefyd yn ei gweld yn ddefnyddiol defnyddio system 'goleuadau traffig', gan osod lliw coch (egni isel), melyn (cymedrol) neu wyrdd (egni uchel) yn y golofn sgorio yn dibynnu ar sut rydych chi'n teimlo.
- Os yw eich dyddiadur yn cynnwys llawer o raddfeydd egni isel, gall hyn fod yn arwydd o batrwm 'ffyniant a chwalfa', felly dylech ystyried sut y gallech ddefnyddio'r canlynol – cynllunio, caniatâd, gwneud pethau'n raddol a blaenoriaethu i reoli lefelau eich egni. Mae hyn yn cynnwys ystyried cyfnodau o orffwys ac ymlacio.
- Gall rhai pobl hefyd ei chael o gymorth defnyddio'r 'theori llwyau' i feddwl am sut maen nhw'n defnyddio lefelau eu hegni. Dychmygwch fod gennych 15 llwy lawn o egni ar gyfer y diwrnod – ystyriwch sut y byddech yn gwario'r gyllideb hon. Eich nod yw ceisio cael rhywfaint o egni dros ben erbyn diwedd y dydd.
- Mae dyddiaduron gweithgaredd pawb yn wahanol felly gallwch ychwanegu cymaint neu gyn lleied o fanylion ag y dymunwch. Os ydych chi'n cael trafferth gyda blinder ac nad ydych chi'n teimlo eich bod chi'n gallu cwblhau dyddiadur, ystyriwch ofyn i ffrind neu berthynas eich helpu gyda hyn. Meddyliwch sut y gallech chi addasu'r dyddiadur i ffitio i mewn i'ch bywyd – allech chi gadw nodiadau ar eich ffôn neu wneud recordiad llais?