

# Dysgwch sut i ymlacio

Cymrwch seibiannau bach drwy gydol y dydd. Gweithiwch ar dechnegau ymlacio, megis anadlu'n araf ac yn ddwfn .

## Ymarfer corff

Mae gweithgaredd corfforol yn rhoi rhyddhad oddi wrth straen. Mae'r ymennydd yn defnyddio 20% o'r ocsigen yn y gwaed, felly mae angen i chi feddwl am eich ymddaliad ac ymarfer corff i wneud yn siŵr bod eich corff yn cael digon. Bydd 30 munud o chwaraeon neu gerdded yn ddigon.

## Amser

Cydnabyddwch y gallwch ond gwneud hyn a hyn mewn amser penodol. **Ceisiwch gamu'n bwyllog, nid rhedeg ras.**

## Gwnewch restr

Gwnewch restr o'r pethau sy'n eich poeni ac o'r pethau posibl a allai ddigwydd - yna bydd eich ymennydd yn rhoi'r gorau i ddod â hwy i'r wyneb trwy'r amser.

## Cwsg

Peidiwch â gorflino drwy orfodi eich hun i weithio yn hwyr. Mae eich ymennydd angen amser i ddidoli y wybodaeth y mae wedi dod ar ei draws yn ystod y dydd. Amser cysgu delfrydol yw tua 8 awr y noson.

## Byddwch yn drefnus

Trefnwch amserlen ddyddiol sy'n realistig, sy'n gynnwys adolygu, cysgu, bwyta, perthnasau a hamdden.

## Byddwch yn gadarnhaol

Siaradwch yn gadarnhaol â chi eich hun! Peidiwch â thalu sylw i'r llais mewnol hwnnw sy'n dweud na allwch chi wneud hynny; dywedwch wrth eich hun eich bod yn gallu gwneud hynny ac y byddwch yn gwneud hynny.

## Siarad

Gall siarad a chyfarfod â ffrindiau a rhannu teimladau a meddyliau dwfn yn achlysurol fod o gymorth i leihau straen.

## Arhoswch yn dawel eich meddwl

Gwnewch yn siŵr eich bod mewn hwyliau tawel, positif cyn i chi ddechrau astudio.

## Byddwch yn iach

Gwyliwch eich arferion bwyta. Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta'n synhwyrol ac yn cael diet cytbwys. Dylech osgoi gormod o siocled, cola, caffeine a bwydydd â llawer o ychwanegion. Yfwch ddigon o ddŵr.