

Sbectrwm Hunanofal

Defnyddia'r raddfa yma i weld a yw gwahanol rannau o dy fywyd yn gwneud niwed i ti hun neu'n gofalu amdanat ti. Os byddi di'n gwneud hyn yn rheolaidd, galli di weld unrhyw newidiadau dros amser, a pha ddarnau o dy fywyd y mae angen i ti weithio rhywfaint arnyn nhw.

*Mae hyn yn
problem*

*Mae hyn yn
iawn*

Bwyd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cysgu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ymarfer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Astudio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ymlacio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rhyw	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ffrindiau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Teulu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cyffuriau/Alcohol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Unrhyw rannau eraill o dy fywyd:

..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enw:

Dyddiad: