

5 awgrym ar gyfer mynd i'r afael â syndrom ffugiwr

Awgrym 1

Siarad â ffrind

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn profi hunan-amheuaeth

Mae siarad amdano'n helpu

Awgrym 2

Atgoffa eich hun o ba mor dda ydych chi!

Rydych eisoes wedi dod mor bell – ac mae rheswm am hynny!

Myfyriwch ar eich cyflawniadau

Awgrym 3

Ymuno â grwpiau cymdeithasol

Gallwch gwrdd â phobl ifanc a chael cyfle i rannu eich teimladau

Awgrym 4

Dychmygu llwyddiant

Cofiwch beth rydych yn gweithio amdano, a chanolbwyntiwch ar hynny

Awgrym 5

Dathlu eich methiannau

Byth pethau'n mynd o chwith weithiau

Gofynnwch i'ch hun, beth rydych yn ei ddysgu o'ch methiannau