

Galwedigaethau, blociau adeiladu bywyd



Galwedigaeth yw unrhyw weithgaredd rydym eu hangen, eu heisiau neu yr hoffwn eu gwneud i fyw a gofalu am ein iechyd corfforol a'n iechyd meddwl.

Gall galwedigaeth fod yn:

- gofalu am eich hunan: ymolchi, bwyta, cysgu
- cynhyrchiol: gwaith, astudio, gofalu neu weithgareddau domestig
- hamdden: chwaraeon, hobiau neu gymdeithasu

Mae therapi galwedigaethol yn eich helpu i fyw eich bywyd gorau.

