

# Therapi galwedigaethol



Mae galwedigaeth yn hanfodol i fyw.

- Maent yn rhoi ystyr, diben a strwythur i'n bywydau
- Maent yn llunio pwy ydym, yn ein helpu i gysylltu gydag eraill a rhoi ein hunaniaeth a'n hymdeimlad o berthyn i ni.

Weithiau mewn bywyd gwelwn na fedrwn wneud galwedigaeth mwyach neu o leiaf nid yn y ffordd rydym bob amser wedi gwneud hynny.

Dyna lle daw therapi galwedigaethol i mewn iddi.

