

Credwch ynoch chi'ch hunain!

Annwyl ddarllenwyr

Weithiau, rydyn ni'n cael llythyrau oddi wrth bobl ifanc sy'n teimlo'u bod nhw'n methu gwneud pethau'n iawn - methu cyrraedd y safon mewn pwnc ... methu sefydlu perthynas gyda rhywun arbennig ... methu cael eu derbyn i dîm chwaraeon ac ati. Y broblem wedyn yw bod rhai'n mynd i deimlo'n isel ac yn ddi-werth.

Y newyddion pwysig yw: mae hyn yn deimlad cyffredin iawn ymhlith pobl ifanc - nid dim ond chi sy'n teimlo fel hyn. A'r newyddion da yw: mae'n bosib gwneud rhywbeth amdano. Mae'n bwysig eich bod chi'n dod i feddwl yn dda amdanoch chi'ch hun ac felly dyma rai awgrymiadau i'ch helpu chi!

1. Ymarfer ... ymarfer ... ymarfer. Mae ymarfer yn help i leihau strés ac i godi'ch calon - heb sôn am wneud i chi deimlo'n fwy heini. Ac os ydych chi eisiau colli pwysau, mae ymarfer yn help yn sicr. Felly, pryd bynnag rydych chi'n dechrau teimlo'n ddiflas, gwisgwch eich treinyrs ac ewch i redeg neu i gerdded neu i ddawnsio - beth bynnag!
2. Peidiwch â meddwl yn negyddol amdanoch chi'ch hun drwy'r amser. Meddyliwch am y pethau da rydych chi'n gallu eu gwneud yn hytrach na'r pethau rydych chi'n teimlo eich bod chi'n methu eu gwneud. Beth am ysgrifennu 3 neu 4 o bethau positif amdanoch chi'ch hun mewn dyddiadur bob nos?
3. Anelwch am bethau sydd o fewn cyrraedd. Peidiwch â meddwl, "Dw i'n mynd i gystadlu yn Wimbledon y flwyddyn nesaf" os nad ydych chi'n gallu chwarae tennis. Gosodwch nod y gallwch chi ei chyrraedd ac ewch amdani. Os nad ydych chi'n llwyddo ar unwaith, triwch eto ... ac eto.
4. Mynegwch eich barn yn hyderus - mae gennych chi gymaint o hawl i'ch barn chi â'r person mwyaf cegog yn y dosbarth. Cofiwch hynny! Rhydd i bawb ei farn, yntê!
5. Os gallwch chi newid rhywbeth amdanoch chi'ch hun nad ydych chi'n ei hoffi, gwnewch hynny. Os oes angen i chi golli ychydig o bwysau, ceisiwch fwyta'n fwy iach. Os oes angen i chi fod yn fwy heini, ewch i ymarfer. Os oes angen i chi weithio'n galetach mewn rhyw bwnc - rydych chi'n gwybod beth i'w wneud! Does dim pwynt poeni am bethau allwch chi mo'u newid. Os oes gennych chi lygaid gwyrdd a'ch bod chi'n dymuno cael llygaid glas - amhosib! Dysgwch werthfawrogi'r llygaid gwyrdd!
6. Byddwch chi'n siŵr o wneud camgymeriadau - fel pawb arall. Ydyn, mae hyd yn oed eich rhieni a'ch athrawon yn gwneud camgymeriadau! Dysgwch o'ch camgymeriadau.
7. Mwynhewch. Mae bywyd yn rhy fyr i fod yn negyddol amdanoch chi'n hun - yn enwedig gan fod cymaint o bethau da yn perthyn i chi! Ewch i'r sinema neu i ddawnsio ... ymlaciwch gyda ffrindiau ... ymlaciwch gyda llyfr da ... gwylwch ffilm fydd yn codi'ch calon.

Efallai bod gan rai ohonoch chi syniadau eraill yr hoffech chi eu rhannu. Ysgrifennwch ata i - mae'r cyfeiriad y tu mewn i'r clawr blaen.

Pob hwyl i chi!

Tan y tro nesaf

Dyfs