

Dim Pwysau!

YMLACIWCH WRTH ANADLU.
CYMERWCH YCHYDIG O
ANADLIADAU DWFN - BYDD
HYN YN EICH HELPU I
DEIMLO'N DAWELACH

GOSODWCH LUNIAU
AR EICH DESG
I SIRIOLI'CH
GWEITHLE

DATHLWCH
LWYDDIANT YN HYTRACH
NA CHANOLBWYNTIO AR
YR HYN YDYCH CHI WEDI
METHU'I GYFLAWNI

CHWILIWCH AM FFYRDD O FOD
YN EGNOL YN EICH GWEITHLE
A'R CYFFINIAU. EWCH ALLAN A
MWYNHAU AWYR IACH YN YSTOD
EGWYL. OS YDYCH CHI'N
GWEITHIO TU ALLAN,
MWYNHEWCH NEWID CYNEFIN

DEFNYDDIWCH EICH LWFANS
GWYLIAU. BYDD YN EICH HELPU I
DDADFLINO A MAGU NERTH

CYMERWCH SEIBIANT BYR YN
AML ODDI WRTH EICH DESG A'I
DEFNYDDIO I WNEUD RHYWBETH
EGNIOL. DEFNYDDIWCH YR AMSER
I GERDDED AC YMESTYN.

PEIDIWCH Â MYND A GWAITH
ADREF GYDA CHI. DEFNYDDIWCH
EICH AMSER SBÂR I GYRRAEDD
EICH TARGEDAU WEITHGARWCH
CORFFOROL A GWNEUD PETHAU
ERAILL YR YDYCH CHI HEFYD
YN EU MWYNHAU.