



CYNNAL HUNAN GYMHELLIANT

Breuddwydion a Nodau

Mae gwahaniaeth mawr rhwng breuddwydion a nodau.

- Mae breuddwydion yn rhywbeth rydych yn dychmygu.
- Mae nodau yn rhywbeth rydych yn gweithredu.

Gwnewch restr o'ch gobeithion ar gyfer y dyfodol a rhowch nhw yn y colofnau priodol.

Ffantasi a breuddwydion afrealistig Pethau yr hoffech chi eu gwneud nad ydych erioed wedi siarad amdanynt.	Synfyfyrdod a sgysiau Pethau yr hoffech eu gwneud rydych wedi siarad amdanynt.	Nodau Pethau yr hoffech eu gwneud ac rydych yn medru gweithredu.

Trowch eich breuddwydion mewn i reality... gwnewch nhw'n nodau!

Sut i osod nod?

Defnyddiwch egwyddorion SMART

Dewiswch un o'ch nodau a'i droi'n nod SMART. Gallwch dorri nod mawr i lawr i gyfres o nodau bach.

Byddwch yn Benodol (Specific)	
Mesuradwy (Measurable) - Sut byddwch yn gwybod eich bod wedi cyrraedd eich nod?	Byddaf yn gwybod fy mod wedi cyrraedd fy nod pan.....
Gweithrediad (Action) - Beth ydych yn gwneud i gyrraedd eich nod?	Sut? Cam 1,2,3.....
Realistig (Realistic) - Byddwch yn gallu cyrraedd eich nod? Sut i oresgyn rhwystrau?	
Amseriad (Time-Bound)- Pryd ydych chi am wneud hyn erbyn? Byddwch yn fanwl.	

Hoffai Prifysgol Cymru Y Drindod Saint David eich cynorthwyo i gyrraedd eich nodau.

Ewch i www.ydds.ac.uk i gael gwybodaeth am gyrsiau a chyfleoedd.