**Beth sy'n amharu ar fy nghwsg?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Beth sy'n ei gwneud hi'n anoddach i mi gysgu'n dda?** | **Beth sydd wedi fy helpu i gysgu'n dda yn y gorffennol?** |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pa newidiadau y gallaf geisio eu gwneud nawr?** | **Pa mor dda mae'r newidiadau'n gweithio ar ôl diwrnod neu ddau?** | **Pa mor dda mae'r newidiadau'n gweithio ar ôl wythnos neu ddwy?** |
|  |  |  |