

CYMORTH CYNTAF CWSG

**DW I DDIM YN
GALLU CYSGU**

loga Nidra
5 Anadl y munud
4-7-8 Anadl

DW I'N CAEL HUNLLEFAU

4-7-8 Anadl
Nosiadur
Breuddwydio eglur
Cylch o Amddiffynwyr

**MAE GEN I BYLIAU O
BANIG YN YSTOD Y NOS**

4-4-8 Anadl
Nosiadur
loga nidra yn ystod y dydd

**DW I'N OFN
MYND I'R GWELY**

Cylch o Amddiffynwyr

**DW I DDIM
YN GALLU SYMUD
(SLEEP PARALYSIS)**

Anadlu araf hir
Swm hisian 'sssss'

**DW I'N CAEL
ÔL-FFLACHIADAU
WRTH SYRTHIO I GYSGU**

5 Anadl y munud
loga Nidra
Cylch o Amddiffynwyr

**DW I'N DEFFRO
YNG NGHANOL Y NOS**

loga Nidra
5 Anadl y munud

TECHNEG AU