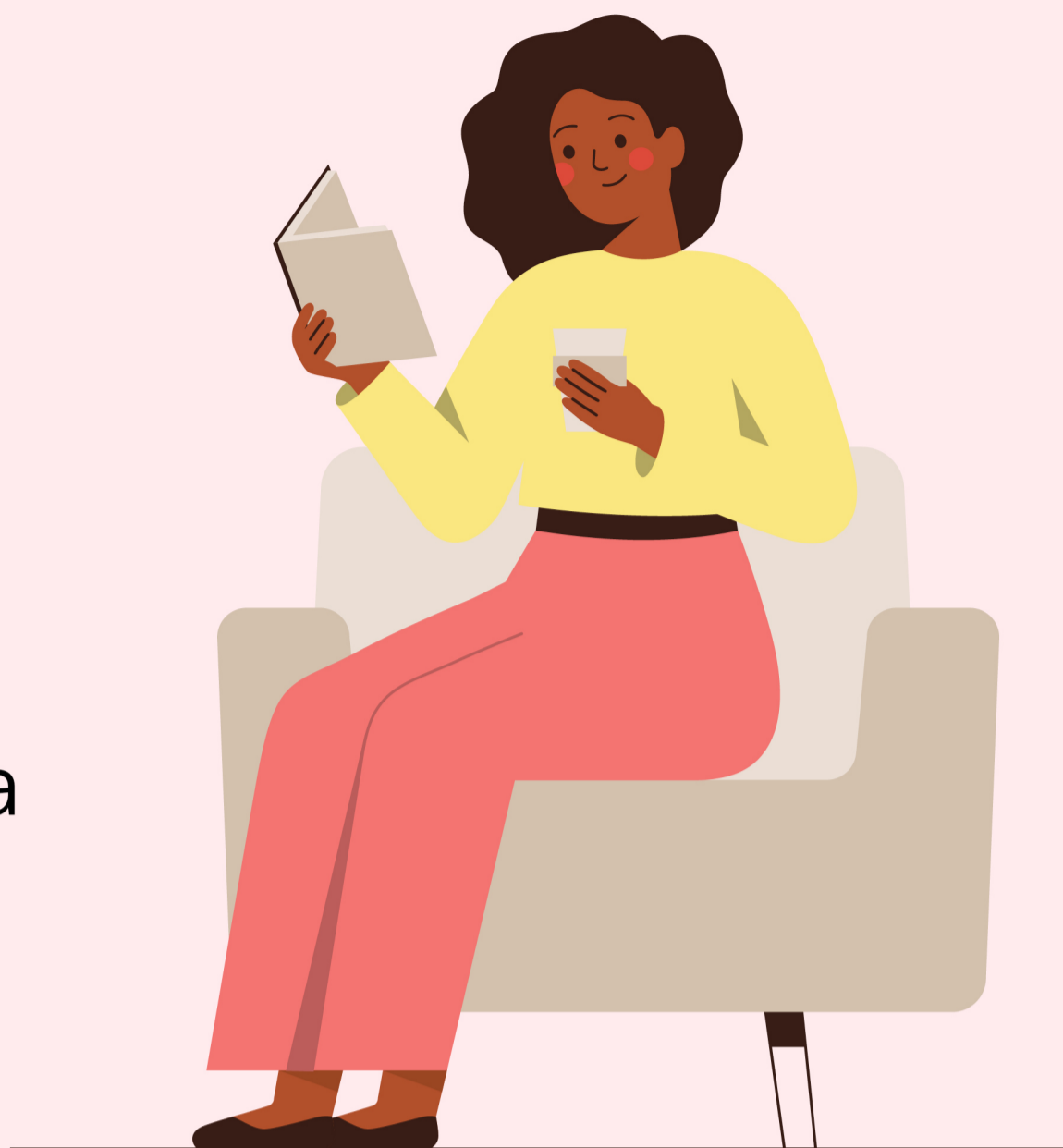


7 math o orffwys

Mae'r ymchwilydd a'r awdur Dr Sandra Dauton-Smith yn credu bod yna 7 math gwahanol o orffwys, sydd i gyd yn cyflawni pwrpas unigryw.



Corfforol

Gwrando ar yr hyn sydd ei angen ar eich corff



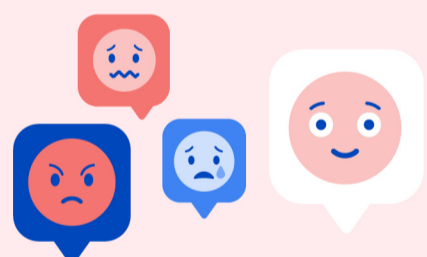
Meddwl

Unrhyw beth sy'n rhoi seibiant i'ch ymennydd



Synhwyradd

Tynnu'r plwg o'r holl ysgogiadau allanol



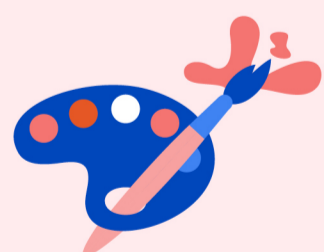
Emosiynol

Prosesu a rhannu emosiynau



Cymdeithasol

Treulio amser gyda ffrindiau a theulu



Creadigol

Unrhyw weithgaredd sy'n eich ysbrydoli



Ysbrydol

Gwirfoddoli, ymarfer ysbrydol,
cyfranogiad cymunedol