#FRIENDSCANTELL

Your Best Friend

brook

HAWS WEDI DWEUD NAG WNEUD

Heia Sammy! Dim ond dweud y byddaf yn dy ran di o'r byd yfory, yn y Bird. Pam na ddoi di draw? Gobeithio bod pob dim yn iawn efo Charlie – mi ydach chi'n edrych yn dda efo'ch gilydd!! Dwi'n dy golli!!

Helo. Heb glywed gen ti ers amser. Mi ydw i'n cael diodydd pen blwydd ddydd Gwener ac mi fasa hi'n braf dy weld yno! Rwyf wedi anfon gwahoddiad iti ar Facebook ac mi gei di'r holl wybodaeth ar hwnnw. Tyrd draw am dipyn o hwyl!!

Hei Sam, mi ges siom nad oeddet ti'n gallu dod i fy mhen blwydd ond gobeithio dy weld yn fuan. Dwi'n methu deall pam fod Charlie wedi dweud na allet ti ddod. Rwy'n poeni amdanat ti ac mi hoffwn siarad os wyt ti isho. Rho wybod imi.

Helo - jest deud helo, Roeddwn yn mynd i anfon fideo o gath atat ddechrau'r wythnos cyn gweld bod dy gyfrif Instagram wedi diflannu. Ydi pob dim yn iawn? Gobeithio wir. Cofia fy mod yma os wyt ti fy angen i.

Rwyf mor falch fy mod wedi dy weld yn gynharach, Sammy. Rwyf wedi dy golli di'n fawr. Doedd Charlie ddim yn edrych yn hapus iawn a doeddet ti ddim yn edrych dy hun ychwaith. Gobeithio nad ydw i'n busnesu ond dwi isho iti wybod fy mod yma os byddi di isho siarad rywbryd. Cariad mawr.

Jest deud helo. Ffonia fi – wna i ddim byd ond gwrando. Rwy'n poeni amdanat ti ac mi ydw i isho iti fod yn iawn. Be am gael sgwrs?

Os yw dy ffrind mewn perthynas amhriodol, y ffordd oriau o'u helpu yw drwy fod yno iddynt. i wrando a pheidio beirniadu.

FRIENDS CAN TELL. FRIENDS CAN LISTEN. FRIENDS CAN HELP.

Gwyliwch ein hanimeiddiad i weld sut gallwch chi gefnogi ffrind mewn perthynas sydd ddim yn iach.