#FRIENDSCANTELL

Your Best Friend

brook

HAWS WEDI DWEUD NAG WNEUD

Dyw hi byth yn braf gweld ffrind mewn perthynas amhriodol.

Efallai dy fod wedi eu gweld yn cael eu bychanu o flaen pobl eraill. Efallai eu bod yn cael eu rheoli ac nad ydynt yn gallu fod yn hwy eu hunain. Efallai nad ydynt yn dod allan mor aml ...nac yn gwneud y pethau roeddent yn mwynhau eu gwneud.

Mi all fod yn anodd gwybod beth i'w ddweud. Ond nid yw bod yn ffrind da'n golygu bod gyda thi'r geiriau cywir bob tro.

Cysyllta... bydd yna... a gwranda.

Paid â'u beirniadu na dweud wrthynt beth i'w wneud. Rho'r gofod sydd ei angen arnynt. Bydd gwybod dy fod yno i'w cefnogi'n rhoi'r nerth iddynt i wneud y penderfyniad sydd orau iddyn nhw.

Mae cael ffrind da yn gallu gwneud byd o wahaniaeth pan fyddwch chi mewn perthynas sydd ddim yn iach. Ffrind da yw rhywun sydd yno i chi. Rhywun sy'n sylwi pan fyddwch chi'n dechrau ymddwyn yn wahanol ac sy'n eich cefnogi chi os ydych chi'n mynd drwy gyfnod anodd.

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.