

## Caffi Hapusrwydd

Mae caffi hapus yn lle diogel i bobl gyfarfod a chysylltu dros luniaeth. Mae'n lle cyfeillgar a chroesawgar i gwrdd â phobl sydd â diddordeb cyffredin ac mae'n hyrwyddo hapusrwydd a lles.

Mae'n syniad da dechrau eich caffi hapusrwydd trwy roi cyfle i bobl siarad yn rhydd a chael sgysiau a rhyngweithio nad ydynt wedi cael eu cynllunio.

Efallai y bydd gennych 'bwnc y dydd' i'w drafod fel rhan o'ch caffi hapusrwydd. Efallai tua'r diwedd.

Pethau y gallwch eu trafod:

- [RHOI \(Gwneud pethau dros eraill\)](#): Pam mae'n bwysig? Beth ydych chi'n ei wneud i helpu eraill? Sut allech chi ddangos mwy o garedigrwydd?
- [CYSYLLTU \(Cysylltu â phobl\)](#): Pwy sydd bwysicaf i chi? Beth ydych chi'n ei wneud i ymestyn eich perthnasau? Allwn ni boeni gormod am berthnasau?
- [YMARFER CORFF \(Gofalu am eich corff\)](#): Sut ydych chi'n aros yn weithgar ac yn iach? Beth sy'n eich atal rhag gwneud ymarfer corff? Sut allwch chi oresgyn rhwystrau?
- [YMWYBYDDIAETH \(Byw bywyd yn ystyriol\)](#): A ydych chi'n gwneud y mwyaf o fywyd? Pryd ydych chi'n rhoi'r gorau i gymryd sylw? Ydych chi'n ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar? Beth fyddwch chi'n ei wneud i ddod yn fwy ymwybodol?
- [RHOI CYNNIG \(Parhau i ddysgu pethau newydd\)](#): Pa bethau newydd ydych chi wedi rhoi cynnig arnynt yn ddiweddar? Beth sy'n eich atal rhag gwneud hyn? Beth all eich helpu i ddysgu a rhoi cynnig ar bethau newydd?
- [CYFEIRIAD \(Cael nodau i edrych ymlaen atynt\)](#): Beth yw eich nodau pwysicaf? Beth ydych chi'n ei wneud i'w cyflawni? Beth arall allwch chi ei wneud?
- [GWYTNWCH \(Darganfod ffyrdd o adlam yn ôl\)](#): Sut ydych chi'n adlam yn ôl mewn cyfnod anodd? A yw ymdopi â methiant yn allweddol i lwyddiant? Sut allwn ni fod yn fwy caredig gyda ni ein hunain?
- [EMOSIYNAU \(Edrych am beth syn dda\)](#): Beth ydych chi'n teimlo'n dda amdano? Ydych chi'n berson gwydr hanner gwag neu'n wydr hanner llawn? Sut allwch chi fod ag agwedd fwy cadarnhaol?
- [DERBYN \(Bod yn gyfforddus â phwy ydych chi\)](#): A ydych chi'n gyfforddus â'r chi go iawn? Ydych chi'n cymharu'ch hun ag eraill? Sut mae cyfryngau cymdeithasol yn cyfrannu? Ydych chi bob amser yn ymdrechu am berffeithrwydd? Beth yw eich cryfderau?
- [YSTYR \(Bod yn rhan o rywbeth mwy\)](#): Beth sy'n rhoi ystyr a phwrpas i'ch bywyd – eich swydd, perthnasoedd, crefydd, cymuned neu achosion da? Ydych chi'n rhoi blaenoriaeth i'r rhain?

Gallech hyd yn oed gynnal gweithgaredd ymwybyddiaeth ofalgar fel rhan o'ch caffi hapusrwydd. Gallech chwarae cryno ddisg ymwybyddiaeth ofalgar a gofyn i'r cyfranogwyr ddilyn cyfarwyddiadau.

Am fwy o wybodaeth gallwch fynd i:

[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

## Happiness Café

A happy cafe is a safe place for people to meet and connect over a refreshment. It's a friendly and welcoming place to meet up with people with a shared interest and promotes happiness and wellbeing.

It a good idea to start your happiness café by allowing people the opportunity to talk freely and have non-planned conversations and interact.

You may have a 'topic of the day' to discuss as part of your happiness café. Maybe towards the end.

Things you may discuss:

- [GIVING \(Do things for others\)](#): Why is it important? What do you do to help others? How could you do more acts of kindness?
- [RELATING \(Connect with people\)](#): Who matters most to you? What do you do to extend your relationships? Can we care too much about relationships?
- [EXERCISING \(Take care of your body\)](#): How do you stay active and healthy? What stops you from taking exercise? How can you overcome the obstacles?
- [AWARENESS \(Live life mindfully\)](#): Are you savouring life to the full? When do you stop to take notice? Do you practice mindfulness? What will you do to become more aware?
- [TRYING OUT \(Keep learning new things\)](#): What new things have you tried recently? What stops you from doing this? What can help you do learn and try new things?
- [DIRECTION \(Have goals to look forward to\)](#): What are your most important goals? What are you doing to achieve them? What more can you do?
- [RESILIENCE \(Find ways to bounce back\)](#): How do you bounce back in tough times? Is coping with failure the key to success? How can we be kinder to ourselves?
- [EMOTIONS \(Look for what's good\)](#): What are you feeling good about? Are you a glass half empty or glass half full person? How can you take a more positive approach?
- [ACCEPTANCE \(Be comfortable with who you are\)](#): Are you comfortable with the real you? Do you compare yourself with others? How does social media contribute? Are you always striving for perfection? What are your strengths?
- [MEANING \(Be part of something bigger\)](#): What gives your life meaning and purpose - your job, relationships, religion, community or good causes? Do you give these priority?

You may even hold a mindfulness activity as part of your happiness café. You could play a mindfulness cd and ask participants to follow instructions.

For more information you can go to:

[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)