



1 Bod

Meithrin Ein Bywyd Mewnol

Cwmpas Mewnol

Uniondeb a Gwirionedd

Agwedd Agored a
Meddylfryd Dysgu

Hunan-ymwybyddiaeth

Presenoldeb



2 Meddwl

Deall Ein Byd Cymhleth

Meddwl Beirniadol

Sgiliau Safbwynt

Meddwl trwy Systemau

Gweledigaeth a
Chyfeiriadedd Hirdymor

Creadigrwydd



3 Perthnasu

Gofalu am Eraill a'r Byd

Gwerthfawrogiad

Cysylltiad

Gostyngeiddrwydd

Empathi a Thosturi

Maddeuant



4 Cydweithio

Adeiladu Ymddiriedaeth a
Gweithio Gyda'n Gilydd

Sgiliau Adeiladu Perthynas

Meddylfryd Cynhwysol a
Chymhwysedd
Rhyngddiwyllynnol

Sgiliau Cyd-greu

Sgiliau Cyfathrebu

Sgiliau Symud



5 Gweithredu

Arwain a Galluogi Newid

Dewrder

Gobaith ac Optimistiaeth

Defnydd Ymwybodol o
Adnoddau

Rhagweledigrwydd

Gwydnwch