

Porwch mewn llyfr

Darllenwch i ymlacio

Mae 2 o bob 5 o bobl yn dweud bod darllen yn eu helpu i gael noson well o gwsg.



Darllenwch er hapusrwydd

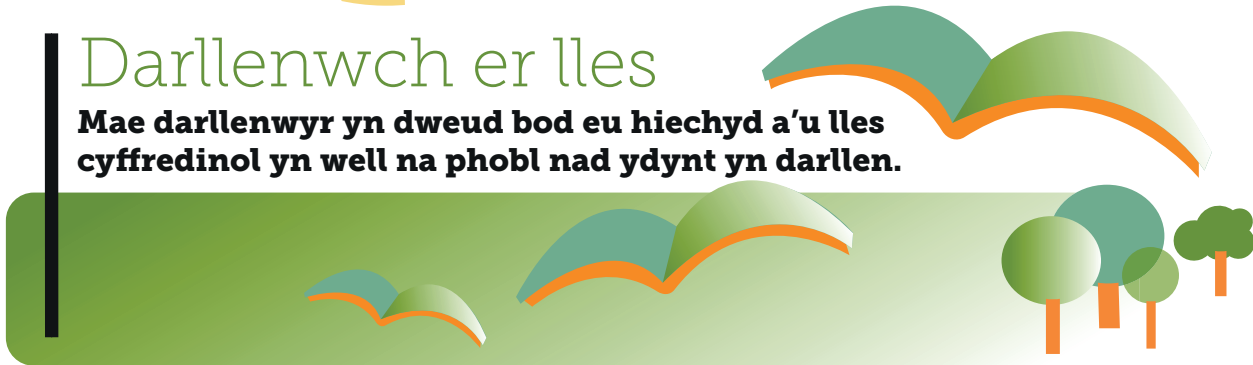
Mae ymchwil yn dangos bod y llyfrgell ei hun yn gallu bod yn therapiwtig – caiff ei ddisgrifio fel lle 'cyfarwydd, croesawgar, cysurlon a grymusol'.

Mae defnyddio'r llyfrgell yn gysylltiedig â lefelau uwch o hapusrwydd a boddhad â bywyd.



Darllenwch er lles

Mae darllenwyr yn dweud bod eu hiechyd a'u lles cyffredinol yn well na phobl nad ydynt yn darllen.



Darllenwch er gwydnwch

Mae pobl sy'n mwynhau darllen ac yn gwneud hynny'n rheolaidd yn dweud eu bod yn teimlo llai o straen ac iselder.



Darllenwch er cyfeillgarwch

Mae darllen – ar eich pen eich hun neu mewn grŵp – yn gallu gwneud i chi deimlo'n llai unig.

