**YMARFER: Pwy fyddai’n rhan o’ch rhwydwaith cefnogi CHI?**

Meddyliwch am eich rhwydweithiau cefnogi ffurfiol ac anffurfiol. Â phwy rydych mewn cysylltiad? Sut gallant helpu?

fy nheulu:

fy ffrindiau:

cysylltiadau proffesiynol:

grwpiau busnes:

clybiau rhwydweithio:

pwy arall?