

Ebrill 2026 Calendr Hunanofal



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
	1 Ymrwymwch i fod yn fwy egnïol y mis hwn, gan ddechrau heddiw	2 Treuliwch gymaint o amser â phosibl yn yr awyr agored heddiw	3 Gwrandewch ar eich corff a byddwch yn ddiolchgar am yr hyn y gall ei wneud	4 Bwyta bwyd iach a naturiol heddiw ac yfed llawer o ddŵr	5 Trowch weithgaredd rheolaidd yn gêm chwareus heddiw	6 Gwnewch fyfyrddod sgan corff a sylwi mewn gwirionedd ar sut mae'ch corff yn teimlo
7 Cael golau naturiol yn gynnar yn y dydd. Pylu'r goleuadau gyda'r nos	8 Rhowch hwb i'ch corff trwy chwerthin neu wneud i rywun chwerthin	9 Trowch eich gwaith tŷ neu dasgau yn ffurf hwyliog o ymarfer corff	10 Cael diwrnod gyda llai o amser sgrin a mwy o symudiad	11 Gosodwch nod ymarfer corff i chi'ch hun neu gofrestrwch ar her gweithgaredd	12 Symudwch gymaint â phosibl, hyd yn oed os ydych chi'n sownd y tu mewn	13 Gwnewch gysgu yn flaenoriaeth a mynd i'r gwely mewn da bryd
14 Ymlaciwch eich corff a'ch meddwl gydag ioga, tai chi neu fyfyrddod	15 Byddwch yn egnïol trwy ganu heddiw (hyd yn oed os ydych chi'n meddwl na allwch ganu!)	16 Ewch i archwilio o amgylch eich ardal leol a sylwi ar bethau newydd	17 Byddwch yn egnïol y tu allan. Plannwch rai hadau ac annog twf	18 Rhowch gynnig ar ymarfer corff, gweithgaredd neu ddsbarth dawns newydd	19 Treuliwch lai o amser yn eistedd heddiw. Codi a symud yn amlach	20 Canolbwyntiwch ar 'fwyta enfys' o lysiau amryliw heddiw
21 Oedi rheolaidd i ymestyn ac anadlu yn ystod y dydd	22 Mwynhewch symud i'ch hoff gerddoriaeth. Ewch amdani mewn gwirionedd	23 Ewch allan a gwneud errand i anwylyd neu gymydog	24 Byddwch yn egnïol ym myd natur. Bwydo'r adar neu fynd i weld bywyd gwyllt	25 Cael noson 'dim sgriniau' a chymryd amser i ail-lenwi'ch hun	26 Cymerwch seibiant yn eich diwrnod a cherdded allan am 15 munud	27 Dewch o hyd i ymarfer hwyliog i'w wneud wrth aros i'r tegell ferwi
28 Cwrdd â ffrind y tu allan am dro a sgwrs	29 Dewch yn actifydd dros achos rydych chi wir yn credu ynddo	30 Gwnewch amser i redeg, nofio, dawnsio, beicio neu ymestyn heddiw				

Cofiwch, mae'n iawn i beidio bod yn iawn

Mae'r dudalen [lechyd a Lesiant](#) yn cynnig cyngor a chymorth, neu cysylltwch ag un o'ch [Swyddogion Cymorth Cyntaf lechyd Meddwl](#) i gael sgwrs gyfrinachol.

