

Ebrill 2024



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
1 Ymrwymo i fod yn fwy egniol y mis hwn, gan ddechrau heddiw.	2 Newid eich hwyliau drwy wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.	3 Nodi tri pheth rydych chi'n eu gwerthfawrogi amdanoch chi'ch hun.	4 Sylwi ar yr harddwch ym myd natur, hyd yn oed os nad ydych chi'n gallu mynd allan.	5 Nodi eich cryfderau cymeriad.	6 Mwynhau eich hoff bryd o fwyd.	7 Chwilio am y pethau da ym mhob un heddiw.
8 Gwrando ar eich corff, gorffwys os oes angen.	9 Rhannu dyfyniad ysbrydoledig.	10 Gwneud dewisiadau sy'n cael effaith gadarnhaol ar eraill heddiw	11 Cael noson 'dim sgriniau' a mynd i'r gwely yn gynnar.	12 Edrych am ffordd o helpu elusen leol.	13 Mwynhau eich hoff bryd o fwyd.	14 Gwyllo rhywbeth doniol a mwynhau chwerthin.
15 Rhannu atgof hapus gyda rhywun sy'n bwysig iawn i chi.	16 Sylwi ar sut rydych chi'n teimlo heddiw.	17 Codi a symud, a threulio llai o amser yn eistedd heddiw.	18 Cofio tri pheth rydych wedi'u gwneud rydych chi'n falch ohonynt.	19 Gwenu a bod yn gyfeillgar tuag at bawb rydych chi'n cwrdd â nhw heddiw.	20 Diolch i chi'ch hun am y pethau rydych chi'n eu cymryd yn ganiataol yn aml.	21 Ymlacio'ch meddwl a'ch corff drwy wneud ioga.
22 Mwynhau amser gyda'ch anwyliaid.	23 Mynd am dro a mwynhau'r hyn sydd o'ch cwmpas	24 Bod yn ddiolchgar am bopeth sydd gennych chi.	25 Cysylltu â ffrind nad ydych chi wedi siarad ag ef/hi yn ddiweddar.	26 Ystyried anhawster rydych chi'n ei wynebu o bersbectif newydd.	27 Dewis gweld eich camgymeriadau fel camau i'ch helpu i ddysgu.	28 Nodi rhywbeth i edrych ymlaen ato heddiw.
29 Gadael nodyn cadarnhaol i chi'ch hun ar eich desg.	30 Derbyn eich hun fel yr ydych chi.					

Cofiwch, mae'n iawn i beidio bod yn iawn
Mae'r dudalen [lechyd a Llesiant](#) yn cynnig cyngor a chymorth, neu cysylltwch ag un o'ch [Swyddogion Cymorth Cyntaf lechyd Meddwl](#) i gael sgwrs gyfrinachol.

