

CHWEFROR 2023

DYDD SUL

DYDD LLUN

DYDD MAWRTH

DYDD MERCHER

DYDD IAU

DYDD GEWNER

DYDD SADWRN

1

Mynd am dro ar hyd
llwybr lleol neu mewn
ardal newydd

2

Gwneud rhywbeth
roeddech chi'n hoff iawn o'i
wneud pan oeddech chi'n
blentyn

3

Chwilio am bodlediad
ysbrydoledig

4

Paratoi pryd blasus ac iach

5

Mwynhau amser gyda
rhywun arbennig

6

Gwneud cymwynas

7

Golchi neu newid eich
dillad gwely

8

Neilltuo 5 munud i
eistedd yn llonydd ac
anadlu

9

Goleuo kannwyll

10

Gwneud diod dwym

11

Ysgrifennu rhestr o'r pethau
rydych chi'n ddiolchgar
amdanyn nhw

12

Diffodd unrhyw beth sy'n
tynnu eich sylw a mwynhau
amser gyda ffrindiau

13

Ymestyn y corff yn ysgafn
wrth eich desg

14

Gwneud rhywbeth rydych
chi'n dda am ei wneud

15

Mwynhau darn o
ffrwythau

16

Diffodd y newyddion am
ddiwrnod

17

Yfed digon o ddŵr

18

Ysgrifennu nodyn
cadarnhaol i chi'ch hun i'w
ddarllen ar adeg arall

19

Eistedd ym myd natur a
mwynhau'r heddwch

20

Clirio eich mewnlwch e-
bost

21

Canmol rhywun

22

Cymryd cam bach
tuag at nod pwysig

23

Canolbwyntio ar y pethau
da

24

Gwerthfawrogi
caredigrwydd a diolch i
bobl sy'n gwneud pethau
drosoch chi

25

Ymateb i sefyllfa anodd
mewn ffordd gadarnhaol

26

Rhannu rhywbeth rydych
chi wedi'i ddysgu gyda
ffrind neu gydweithiwr

27

Eistedd mewn man
cyfforddus a darllen llyfr
neu wrando ar lyfr llafar

28

Ysgrifennwch 3 peth
rydych chi'n gobeithio eu
cyflawni fis nesaf