

# Mai 2023

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
1 Anfon nodyn neu garden wedi'i ysgrifennu â llaw at rywun sy'n bwysig i chi.	2 Edrych am ffordd o helpu rhywun arall.	3 Canolbwyntio ar sut mae eich gweithredoedd yn gwneud gwahaniaeth i bobl eraill.	4 Gwneud rhywbeth yn yr awyr agored heddiw.	5 Meddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi a pham.	6 Dod o hyd i dair ffordd o fod yn obeithiol ar gyfer y dyfodol.	7 Myfyrio ar yr hyn sy'n gwneud i chi deimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi a'n llawn bwriad.
8 Meddwl am atgof hapus.	9 Gwneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.	10 Mynd am wâc fer.	11 Defnyddio Viva Insights ar Teams i fwynhau sesiwn fyfyrion fer.	12 Cymryd cam tuag at nod pwysig, waeth pa mor fach.	13 Gwneud rhestr o'r hyn sydd bwysicaf i chi a pham.	14 Gwneud rhywbeth caredig i chi'ch hun.
15 Gosod tasg fach i chi ei wneud ar gyfer rhywun arall.	16 Gwrando ar eich hoff gerddoriaeth neu wyluo eich hoff raglen.	17 Cymryd seibiant i fynd am wâc 15 munud.	18 Bwyta 'enfys' o ffrwythau a llysiau heddiw.	19 Rhoi cynnig ar weithgaredd newydd heddiw.	20 Gwrando ar eich corff a bod yn ddiolchgar am bopeth y gall ei wneud.	21 Rhoi hwb i'ch corff drwy chwerthin neu wneud i rywun arall chwerthin.
22 Sicrhau bod cwsg yn flaenoriaeth a dod o hyd i amser da i fynd i'r gwely.	23 Canu eich hoff gân (Hyd yn oed os nad ydych chi'n meddwl y gallwch chi ganu!	24 Anadlu tair gwaith i ymdawelu yn rheolaidd drwy gydol y dydd.	25 Oedi i wyluo'r byd yn mynd heibio.	26 Gwneud ymdrech i arafu.	27 Diwrnod heb sgriniau a mynd ati i symud.	28 Bod yn ymwybodol o'ch corff a sylwi ar yr hyn mae'n ei deimlo.
29 Sylwi ar sut rydych chi'n siarad â'ch hun a dewis geiriau caredig.	30 Gwrando'n astud ar eraill.	31 Rhannu dyfyniad sy'n eich ysbrydoli â phobl eraill.				

**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.

