

Mehefin 2025 Calendr Hunanofal



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
						1. Gwrandewch yn weithredol ac yn gyfan gwbl ar eraill heb farn.
2 Mwynhewch luniau o amser gydag atgofion hapus	3 Caniatáu i'ch hun oedi a chymryd egwyl.	4 Osgoi dweud 'dylwn i' a gwnewch amser i wneud dim.	5 Byddwch mor garedig â chi'ch hun ag y byddech chi i anwylyd, neu'ch anifail anwes.	6 Byddwch yn barod i rannu sut rydych chi'n teimlo, a gofynnwch am help pan fo angen.	7 Gadewch neges gadarnhaol ar eich desg i chi ei gweld ddydd Llun.	8 Reach out to a friend or family member you haven't seen for a while.
9 Sylwch pan fyddwch chi'n galed arnoch chi'ch hun a byddwch yn garedig yn lle hynny.	10 Cael bath swigen neu gawod boeth a chroesawu'r cynhesrwydd o'ch cwmpas.	11 Gwnewch ddiod gynnes i chi'ch hun a chymerwch amser i'w fwynhau.	12 Rhowch hwb naturiol i'ch meddwl a'ch corff trwy fod yn egniol yn yr awyr agored.	13 Rhowch sylwadau caredig i bawb rydych chi'n siarad â nhw heddiw.	14 Cael cwsg da. Dim sgriniau cyn gwely.	15 Don't compare how you feel inside to how others appear on the outside.
16 Maddeuwch i chi'ch hun pan fydd pethau'n mynd o'i le – mae pawb yn gwneud camgymeriadau.	17 Cymerwch fyrbrydau a gwyliwch eich hoff ffilm.	18 Gwnewch amser i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.	19 Darllenwch lyfr newydd neu ddechreuwch lyfr sain newydd.	20 Cymerwch 5 munud i eistedd yn llonydd ac anadlu.	21 Ailddarganfod eich hoff gerddoriaeth.	22 Give yourself permission to say no.
23 Gwnewch rywbeth caredig i chi'ch hun heddiw, rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau mewn gwirionedd.	24 Chwiliwch am y da mewn eraill a sylwch ar eu cryfderau.	25 Rhannwch atgof hapus gyda rhywun annwyl.	26 Arhoswch hydradol, yfed digon o ddŵr.	27 Dadleuo rhan o'r tŷ rydych chi wedi bod yn edrych arno ers cyhyd.	28 Gwnewch gynllun i gwrdd â ffrindiau yn y flwyddyn newydd.	29 Think of a previous mistake you're glad you made and why.
30 Edrychwch yn ôl ar y flwyddyn a rhoi diolch. Rhestrwch y pethau rydych chi'n ddiolchgar amdanynt.						

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.

