

Gorffennaf 2026 Calendr Hunanofal



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
		1. Cymerwch gam bach i helpu i oresgyn problem neu bryder	2. Mabwysiadu meddylfryd twf. Newidiwch "I can't" i "I can't... eto"	3. Byddwch yn barod i ofyn am help pan fydd ei angen arnoch	4. Dewch o hyd i rywbeth i edrych ymlaen ato heddiw	5. Cael y pethau sylfaenol yn iawn: bwyta'n dda, ymarfer corff a mynd i'r gwely ar amser
6. Oedi, anadlu a theimlo'ch traed yn gadarn ar y ddaear	7. Newid eich hwyliau trwy wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau mewn gwirionedd	8. Osgoi dweud "rhaid" i chi'ch hun heddiw	9. Rhowch broblem mewn persbectif trwy weld y darlun ehangach	10. Estynnwch allan at rywun rydych chi'n ymddiried ynddo a rhannwch eich teimladau gyda nhw	11. Chwiliwch am rywbeth cadarnhaol mewn sefyllfa anodd	12. Ysgrifennwch eich pryderon i lawr a'u cadw ar gyfer 'amser pryder' penodol
13. Herio meddyliau negyddol. Dod o hyd i ddehongliad arall	14. Ewch allan a symud i helpu i glirio'ch pen	15. Gosodwch nod cyraeddadwy i chi'ch hun a chymryd y cam cyntaf	16. Dewch o hyd i ffyrdd hwyliog o dynnu sylw eich hun o feddyliau digymorth	17. Defnyddiwch un o'ch cryfderau i oresgyn her heddiw	18. Gadewch y pethau bach a chanolbwyntio ar y pethau sy'n bwysig	19. Os na allwch ei newid, newidiwch y ffordd rydych chi'n meddwl amdano
20. Pan fydd pethau'n mynd o'i le, oedi a byddwch yn garedig â chi'ch hun	21. Nodi beth wnaeth eich helpu i fynd trwy gyfnod anodd yn eich bywyd	22. Dewch o hyd i 3 pheth rydych chi'n teimlo'n obeithiol amdanynt a'u hysgrifennwch nhw	23. Cofiwch fod pob teimlad a sefyllfa yn mynd heibio mewn amser	24. Dewiswch weld rhywbeth da am yr hyn sydd wedi mynd o'i le	25. Sylwch pan fyddwch chi'n teimlo'n feirniadol a byddwch yn garedig yn lle hynny	26. Dal eich hun yn orymateb a chymryd anadl ddwfn
27. Ysgrifennwch 3 pheth rydych chi'n ddiolchgar amdanynt (hyd yn oed os oedd heddiw yn anodd)	28. Meddyliwch am yr hyn y gallwch chi ei ddysgu o broblem ddiweddar	29. Byddwch yn optimist realistig. Canolbwyntiwch ar yr hyn a allai fynd yn iawn	30. Estyn allan at ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr am gefnogaeth	31. Cofiwch ein bod ni i gyd yn cael trafferth ar adegau - mae'n rhan o fod yn ddynol		

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.

