

Tachwedd 2025 Calendr Hunanofal

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
					1 Creu rhestr o bethau newydd rydych chi am eu gwneud y mis hwn	2 Ymateb i sefyllfa anodd mewn ffordd wahanol
3 Ewch allan ac arsylwi ar y newidiadau mewn natur o'ch cwmpas	4 Cofrestrwch i ymuno â chwrs, gweithgaredd neu gymuned ar-lein newydd	5 Newid eich trefn arferol heddiw a sylwi sut rydych chi'n teimlo	6 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o fod yn egnïol yn gorfforol	7 Byddwch yn greadigol. Coginio, darlunio, ysgrifennu, paentio, gwneud neu ysbrydoli	8 Cynlluniwch weithgaredd neu syniad newydd rydych chi am roi cynnig arni yr wythnos hon	9 Pan fyddwch chi'n teimlo na allwch wneud rhywbeth, ychwanegwch y gair "eto"
10 Byddwch yn chwilfrydig. Dysgu am bwn newydd neu syniad ysbrydoledig	11 Dewiswch lwybr gwahanol a gweld beth rydych chi'n sylwi ar y ffordd	12 Darganfyddwch rywbeth newydd am rywun rydych chi'n poeni amdano	13 Gwnewch rywbeth chwareus yn yr awyr agored - cerdded, rhedeg, archwilio, ymlacio	14 Dod o hyd i ffordd newydd o helpu neu gefnogi achos rydych chi'n poeni amdano	15 Adeiladu ar syniadau newydd trwy feddwl "Ie, a beth os..."	16 Edrychwch ar fywyd trwy lygaid rhywun arall a gweld eu persbectif
17 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o ymarfer hunan-ofal a bod yn garedig â chi'ch hun	18 Cysylltu â rhywun o genhedlaeth wahanol	19 Ehangu eich persbectif: darllenwch bapur, cylchgrawn neu safle gwahanol	20 Gwnewch bryd o fwyd gan ddefnyddio rysâit neu gynhwysyn nad ydych wedi rhoi cynnig arno o'r blaen	21 Dysgwch sgil newydd gan ffrind neu rhannwch un ohonoch chi gyda nhw	22 Dewch o hyd i ffordd newydd o ddweud wrth rywun eich bod chi'n eu gwerthfawrogi	23 Neilltchwch amser rheolaidd o'r neilltu i ddilyn gweithgaredd rydych chi'n ei garu
24 Rhannwch gyda ffrind rhywbeth defnyddiol a ddysgwyd gennych yn ddiweddar	25 Defnyddiwch un o'ch cryfderau mewn ffordd newydd neu greadigol	26 Rhowch gynnig ar orsaf radio wahanol neu sioe deledu newydd	27 Ymunwch â ffrind sy'n gwneud eu hobi a darganfod pam maen nhw'n ei garu	28 Darganfyddwch eich ochr artistig. Dylunio cerdyn Nadoligaidd	29 Mwynhewch gerddoriaeth newydd heddiw. Chwarae, canu, dawnsio neu wrando	30 Chwiliwch am resymau newydd i fod yn obeithiol, hyd yn oed mewn amseroedd anodd

Cofiwch, mae'n iawn i beidio bod yn iawn

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

