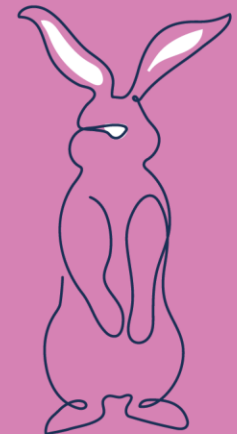
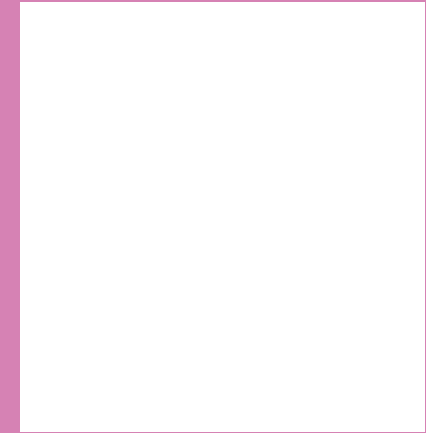


Ebrill 2024



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul



Mai 2023

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul

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.



Mehefin 2024 Calendr hunan-ofal



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
					1 Mwynhau lluniau o gyfnod gydag atgofion hapus.	2 Gadewch i'ch hun oedi a chymryd egwyl.
3 Gadewch neges bositif ar eich desg i chi ei gweld ddydd Llun.	4 Osgoi dweud 'Dylwn i' a gwnewch amser i wneud dim.	5 Byddwch mor garedig â chi'ch hun ag y byddech i rywun annwyl, neu'ch anifail anwes.	6 Byddwch yn barod i rannu sut rydych chi'n teimlo, a gofyn am help pan fo angen.	7 Gwrandewch yn astud ac yn ofalus ar eraill heb farnu.	8 Cysylltwch â ffrind neu aelod o'r teulu nad ydych wedi'i weld ers tro.	9 Sylwch pan fyddwch chi'n galed arnoch chi'ch hun a byddwch yn garedig yn lle hynny.
10 Cael bath swigen neu gawod poeth a chroeso cynnes o'ch cwmpas.	11 Gwnewch eich hun yn ddiod gynnes a chymerwch amser i'w fwynhau.	12 Rhowch hwb naturiol i'ch meddwl a'ch corff trwy fod yn egnïol yn yr awyr agored.	13 Rhowch sylwadau caredig i bawb rydych chi'n siarad â nhw heddiw.	14 Cysgu yn dda. Dim sgriniau cyn mynd i'r gwely.	15 Peidiwch â chymharu sut rydych chi'n teimlo y tu mewn i sut mae eraill yn ymddangos ar y tu allan.	16 Maddeuwch eich hun pan fydd pethau'n mynd o chwith— mae pawb yn gwneud camgymeriadau.
17 Bachwch rai byrbrydau a gwylwch eich hoff ffilm.	18 Gwnewch amser i wneud rhywbeth rydych chi wir yn ei fwynhau.	19 Darllenwch lyfr newydd neu dechreuwch lyfr newydd.	20 Cymerwch 5 munud i eistedd yn llonydd ac anadlu.	21 Ailddarganfod eich hoff gerddoriaeth.	22 Rhowch ganiatâd i'ch hun ddweud na.	23 Gwnewch rywbeth neis i chi'ch hun heddiw, rhywbeth rydych chi wir yn ei fwynhau.
24 Chwiliwch am y da mewn eraill a sylwi ar eu cryfderau.	25 Rhannu atgofion hapus gyda rhywun annwyl.	26 Arhoswch yn hydradedig, yfed digon o ddŵr.	27 Addurnwch ran o'r tŷ rydych chi wedi bod yn edrych arno ers cymaint o amser.	28 Gwnewch gynllun i gwrdd â ffrindiau yn y flwyddyn newydd.	29 Meddyliwch am gamgymeriad blaenorol rydych chi'n falch eich bod chi wedi'i wneud a pham.	30 Edrych yn ôl ar y flwyddyn a diolch. Rhestrwch y pethau rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw

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.



Calendar Hunan-ofal

Gorffennaf 2024



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
1. Ewch am dro.	2. Ceisiwch gyfyngu ar faint rydych chi'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol	3. Tynnwch lun.	4. Treuliwch amser yn myfyrio.	5. Rhowch gynnig ar rysâit newydd.	6. Gwirfoddolwch yn eich cymuned leol.	7. Ewch i'r llyfrgell.
8. Nodwch yr holl bethau rydych chi'n eu caru amdanoch chi'ch hun.	9. Cynlluniwch lwybr newydd gartref.	10. Gnewch restr o'ch nodau am wythnos.	11. Prynwch flodau neu plannwch hadau.	12. Gofynnwch am help os oes ei angen arnoch.	13. Newidiwch eich hwyliau drwy wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.	14. Rhannwch stori gadarnhaol gyda ffrind neu gydweithiwr.
15. Cliriwch fan penodol ac ewch ag eitemau diangen i'r siop elusen	16. Anfonwch nodyn wedi'i ysgrifennu â llaw at rywun sy'n bwysig i chi.	17. Chwiliwch am resymau i fod yn hapus.	18. Darllenwch bennod o lyfr.	19. Rhowch unrhyw dechnoleg gadw awr cyn mynd i'r gwely.	20. Gnewch fwrdd hwyliau.	21. Treuliwch 5 munud yn anadlu'n ddwfn.
22. Ceisiwch yfed mwy o ddŵr.	23. Bwytwch fyrbrydau iachach yn lle rhai afiach.	24. Gnewch rywbeth neis i rywun.	25. Chwaraewch gêm gofio.	26. Ewch i gael bath i ymlacio	27. Ewch i'ch hoff le.	28. Gnewch rywbeth yn eich cymuned leol.
29. Tynnwch lun o rywbeth sy'n eich gwneud yn hapus a'i rannu.	30. Meddyliwch am weithred llesiant y gallwch chi ei wneud bob dydd y mis nesaf.	31. Byddwch yn barod i rannu sut rydych chi'n teimlo, a gofynnwch am gyngor pan fydd angen.				

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.



Calendr Hunanofal



Awst 2024

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
			1. Deffrwch 15 munud yn gynharach a mwynhewch amser i chi'ch hunan.	2. Treuliwch amser yn yr awyr agored.	3. Darllenwch neu gwrandewch ar bennod o lyfr.	4. Diffoddwch unrhyw dechnoleg am ychydig oriau
5. Rhowch gynnig ar rysâit newydd.	6. Cynlluniwch ddiwrnod allan.	7. Gwnewch restr o bopeth rydych chi'n ddiolchgar amdano.	8. Gwylwch eich hoff raglen neu ffilm.	9. Gwnewch rywbeth newydd.	10. Ymestynnwch	11. Gwnewch rywbeth sy'n gwneud ichi chwerthin.
12. Gwylwch yr haul yn codi neu'n machlud.	13. Ewch i'ch hoff le.	14. Treuliwch amser gyda'ch hoff bobl.	15. Defnyddiwch Viva Insights ar gyfer myfyrio.	16. Yfwch 8 gwydraid o ddŵr.	17. Tacluswch eich gweithfan.	18. Ceisiwch gael noson dda o gwsg.
19. Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth.	20. Rhowch gynnig ar rywbeth newydd.	21. Gosodwch nod i ganolbwyntio arno.	22. Cliriwch fan penodol yn eich tŷ.	23. Gwisgwch rywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n dda.	24. Byddwch yn dosturiol tuag at eich hun.	25. Ewch i weld ffrind neu aelod o'r teulu.
26. Gwnewch gynllun ar gyfer y diwrnod.	27. Ewch i'r gwely yn gynnar.	28. Bwytwch frecwast iach	29. Ewch i eistedd yn yr haul.	30. Gwnewch rywbeth heddiw nad ydych chi wedi'i wneud am beth amser.	31. Peidiwch â threulio gormod o amser ar y cyfryngau cymdeithasol.	

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.



Medi 2023



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
				1. Dod o hyd i ffordd newydd o ddefnyddio un o'ch cryfderau a'ch talentau.	2. Dewis gweld camgymeriadau fel camau i'ch helpu i ddysgu.	3. Atgoffwch eich hun eich bod yn ddigon, yn union fel yr ydych chi.
4. Nodi tri pheth rydych chi'n eu gwerthfawrogi amdanoch chi'ch hun.	5. Rhyddhau amser drwy ganslo unrhyw gynlluniau diangen.	6. Neilltuo amser i wneud dim byd.	7. Anghofio am unrhyw ddisgwyliadau ohonoch chi.	8. Sylwi ar sut rydych chi'n teimlo.	9. Bod mor garedig wrthych chi'ch hun ag yr ydych wrth eraill.	10. Mynd allan a rhoi hwb i'ch meddwl.
11. Neilltuo amser i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.	12. Gadael neges gadarnhaol yn rhywle i chi'ch hun.	13. Sylwi ar y pethau rydych chi'n eu gwneud yn dda.	14. Os ydych chi'n cael pethau'n anodd, cofiwch ofyn am help.	15. Gosod eich nodau ar gyfer yr wythnos nesaf.	16. Cymryd cam bach tuag at newid cadarnhaol.	17. Mynd ati i wneud tasg rydych chi wedi bod yn ei gohirio ers tro.
18. Chwilio am rywbeth i fod yn obeithiol amdano.	19. Cynllunio rhywbeth i edrych ymlaen ato.	20. Pobi neu goginio eich hoff fwyd.	21. Gwrando ar gerddoriaeth rydych chi'n ei mwynhau.	22. Defnyddio Viva Insights ar Teams i gael sesiwn fyfyrto dan arweiniad.	23. Gwneud rhywbeth sy'n gwneud i chi chwerthin.	24. Datgysylltu o'ch dyfeisiau.
25. Ysgrifennu'ch blaenoriaethau ar gyfer yr wythnos nesaf.	26. Mwynhau bath twym.	27. Ymestyn.	28. Darllen pennod o dy hoff lyfr.	29. Gwyllo'r haul yn machlud.	30. Canolbwyntio ar yr hanfodion - bwyta, yfed a chysgu.	

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.



Hydref 2023

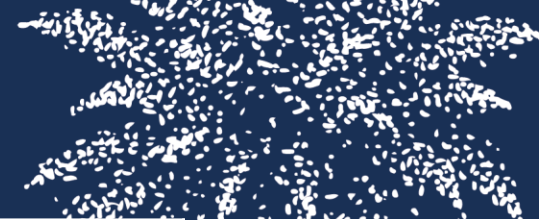


Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
						.1. Gwrando ar eich hoff gerddoriaeth
2. Cymryd seibiant i fwynhau diod gynnes	3. Mynd mâs i fwynhau byd natur.	4. Cofnodi sut ry'ch chi'n teimlo.	5. Coginio neu archebu eich hoff bryd bwyd.	6. Darllen pennod o'ch llyfr.	7. Cymryd rhan mewn detocs digidol.	8. Cynnau kannwyll.
9. Gwneud ymarferion ymestyn.	10. Blaenoriaethu eich hun a gwneud yr hyn ry'ch chi'n ei fwynhau.	11. Nodi 5 peth ry'ch chi'n ddiolchgar amdany'n nhw.	12. Gwyllo toriad y wawr neu'r haul yn machlud.	13. Yfed digon o ddŵr.	14. Mynd mâs i gael peth awyr iach.	15. Gwneud rhywbeth creadigol.
16. Rhoi cynnig ar rywbeth newydd.	17. Siarad yn gadarnhaol â'ch hun.	18. Myfyrio ar eich diwrnod.	19. Rhoi her i'ch hunan i ddysgu sgil newydd.	20. Defnyddio Viva Insights i gael sesiwn fyfyrto 5 munud.	21. Gwneud rhywbeth ry'ch chi wedi bod yn ei osgoi.	22. Mynd i'r gwely'n gynnar neu gysgu'n hwyr.
23. Gwyllo lliwiau'r dail yn newid.	24. Treulio amser gyda phobl sy'n gwneud ichi deimlo'n dda.	25. Gwrando ar bodlediad newydd.	26. Tacluso eich gweithfan.	27. Mwynhau bath neu gawod dwym.	28. Newid eich trefn ddyddiol.	29. Rhoi canmoliaeth i rywun.
30. Cynllunio rhywbeth i edrych ymlaen ato.	31. Gwneud rhestr o bethau newydd hoffech chi roi cynnig arny'n nhw y mis nesaf.					

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.



Tachwedd 2023



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
		1. Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth	2. Cymerwch amser allan i fwynhau diod gynnes	3. Ewch allan mewn natur	4. Ysgrifennwch sut rydych chi'n teimlo	5. Coginiwch neu archebwch yn eich hoff bryd o fwyd
6. Darllenwch bennod o lyfr	7. Gwnewch detox digidol	8. Cynnau kannwyll	9. Ymestyn neu ymarfer corff am 10 munud	10. Blaenoriaethu eich hun a gwnewch yr hyn rydych chi'n ei fwynhau	11. Ysgrifennwch 5 peth rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw	12. Gwylwch y codiad haul neu'r machlud haul
13. Yfed dŵr a chadw'n hydradol	14. Mynnwch awyr iach	15. Gwnewch rywbeth creadigol	16. Ceisiwch ddysgu rhywbeth newydd	17. Ymarfer hunan-siarad positif	18. Myfyria ar dy ddiwrnod	19. Heriwch eich hun i ddysgu sgil newydd
20. Ewch i'r gwely'n gynnar neu gysgu yn hwyr	21. Defnyddiwch Viva Insights ar gyfer myfyrdod 5 munud	22. Gwnewch rywbeth rydych chi wedi bod yn ei roi i ffwrdd	23. Gwylwch liwiau'r dail yn newid	24. Treuliwch amser gyda phobl sy'n gwneud i chi deimlo'n dda	25. Gwrandewch ar bodlediad newydd	26. Newid eich trefn
27. Cynlluniwch rhywbeth i edrych ymlaen ato	28. Tacluswch eich gofod gwaith	29. Canmol rhywun	30. Gwnewch restr o bethau newydd yr hoffech chi roi cynnig arny'n nhw fis nesaf			

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.



Rhagfyr 2023



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
				1. Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth Nadolig	2. Cymerwch beth amser allan i fwynhau diod gynnes	3. Ewch allan mewn natur.
4. Ysgrifennwch sut rydych chi'n teimlo	5. Coginiwch neu archebu eich hoff bryd bwyd.	6. Darllenwch bennod o dy lyfr.	7. Gwnewch detox digidol.	8. Cynnau kannwyll.	9. Ymestyn am 5 munud.	10. Blaenoriaethu eich hun a gwnewch yr hyn rydych chi'n ei fwynhau.
11. Ysgrifennwch 5 peth rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw.	12. Gwylwch yr haul neu'r machlud haul.	13. Yfed 2 litr o ddŵr	14. Mynnwch awyr iach.	15. Gwnewch rywbeth creadigol.	16. Ceisiwch ddysgu rhywbeth newydd.	17. Gwylwch ffilm Nadolig
18. Myfyria ar dy ddiwrnod	19. Heriwch eich hun i ddysgu sgil newydd.	20. Defnyddiwch Viva Insights ar gyfer myfyrdod 5 munud.	21. Gwnewch rywbeth rydych chi wedi bod yn ei roi i ffwrdd.	22. Ewch allan i chwilio am goleuadau Nadolig	23. Pobi danteithion Nadolig	24. Gwnewch addurn Nadolig eich hun.
25. Cymryd amser i joio'r ddiwrnod.	26. Ewch allan am dro	27. Mwynhewch faddon neu gawod gynnes.	28. Newid eich trefn.	28. Newid eich trefn.	30. Cynllunio rhywbeth i edrych ymlaen ato.	31. Gwnewch restr o bethau newydd yr hoffech chi roi cynnig arny'n nhw flwyddyn nesaf.

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.



Ionawr 2024

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
						1 Rhowch sylwadau caredig i bawb rydych chi'n siarad â nhw heddiw
2 Cymerwch 5 munud i eistedd yn llonydd ac anadlu	3 Tacluswch ran o'r tŷ rydych wedi bod yn edrych arni ers amser hir	4 Gwrandewch yn weithredol ac yn fanwl ar eraill heb feirniadu	5 Cysgwch yn dda. Dim sgriniau cyn mynd i'r gwely	6 Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth	7 Trefnwch i gwrdd â ffrindiau yn y flwyddyn newydd	8 Siaradwch â ffrind neu aelod o'r teulu rydych heb ei weld ers sbel
9 Peidiwch â chymharu sut rydych chi'n teimlo y tu mewn i sut mae pobl eraill yn ymddangos y tu allan	10 Rhowch ganiatâd i'ch hun i ddweud na	11 Meddyliwch am gamgymeriad rydych chi'n falch o'i wneud a pham	12 Talwch sylw pryd y byddwch yn llawdrwm ar eich hun a byddwch yn garedig	13 Maddeuwch eich hun pan fydd pethau'n mynd o'i le – mae pawb yn gwneud camgymeriadau	14 Gwnewch rywbeth caredig i'ch hun heddiw, rhywbeth rydych chi wir yn ei fwynhau	15 Meddyliwch am y flwyddyn a rhestrwch y pethau rydych yn ddiolchgar amdanynt
16 Cewch bath neu gawod boeth a chrosawu'r cynhesrwydd o'ch cwmpas	17 Bwytwch fyrbrydau a gwylwch eich hoff ffilm	18 Edrychwch am agweddau da pobl eraill a sylwch ar eu cryfderau	19 Cynlluniwch rai gweithredoedd o garedigrwydd y byddwch yn eu gwneud yn 2024	20 Gwnewch ddiod twym i'ch hun a chymerwch amser i'w fwynhau	21 Cymerwch amser i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau	22 Rhannwch atgof hapus gydag anwylyd
23 Rhowch hwb i'ch meddwl a'ch corff drwy fod yn egniol yn yr awyr agored	24 Darllenwch lyfr newydd neu dechreuwch ar lyfr llafar	25 Cofiwch yfed digon o ddŵr	26 Cymerwch gamau i fod yn garedig â natur a gofalu am ein planed.	27 Dewch o hyd i rywbeth i edrych ymlaen ato heddiw	28 Gwnewch rywbeth yn yr awyr agored, cerdded, rhedeg, ymlacio, archwilio.	29 Rhowch gynnig ar orsaf radio neu sioe deledu newydd.
30 Mwynhewch luniau o amser gydag atgofion hapus	31 Byddwch yn barod i rannu sut rydych chi'n teimlo, a gofynnwch am gyngor pan fydd angen					

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.



Chwefror 2024



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
		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	29 Gosod ffin bwysig				

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.



Mawrth 2024

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul

