

Mawrth 2026 Calendr Hunanofal Calendr

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
						1 Adeiladu ar syniadau newydd.
2 Edrych am resymau newydd i fod yn obeithiol, hyd yn oed mewn cyfnod anodd.	3 Newid eich trefn arferol a gweld sut rydych chi'n teimlo.	4 Gwneud rhywbeth yn yr awyr agored, cerdded, rhedeg, ymlacio, crwydro.	5 Rhoi cynnig ar wrando ar orsaf radio newydd neu wyllo sioe deledu newydd.	6 Gwneud rhestr o'r holl bethau yn eich bywyd sy'n rhoi llawenydd i chi a pharhau i ychwanegu ati	7 Rhannu'ch teimladau gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.	8 Gosod nod i chi'ch hun, gan gynnwys camau bach i gyrraedd y nod hwn.
9 Herio meddyliau negyddol.	10 Cymryd camau i fod yn garedig wrth natur a gofalu am ein planed.	11 Mynd i'r gwely yn gynnar	12 Tynnu llun o rywbeth sy'n rhoi llawenydd i chi a'i rannu.	13 Creu rhestr chwarae o ganeuon rydych chi'n eu mwynhau.	14 Chwilio am ymadrodd tawel, cadarnhaol i'w ddefnyddio pan fyddwch chi'n teimlo'n isel.	15 Gwenu ar bobl rydych chi'n eu gweld.
16 Oedi, eistedd am 5 munud ac anadlu.	18 Dwyn hoff atgof i'r cof	17 Trefnu 'egwyl te' rithwir gyda chydweithwyr neu ffrindiau.	19 Neilltuo amser i wneud dim byd heddiw.	20 Anfon neges galonogol at rywun na allwch chi fod gyda nhw.	21 Mynd allan, symud o gwmpas, a helpu i glirio eich meddyliau.	22 Cael bath â swigod neu gawod hir.
23 Bwyta'n ystyriol, gwerthfawrogi blas, arogl a theimlad eich bwyd.	24 Bod yn ymwybodol o'ch corff a sylwi ar yr hyn rydych chi'n ei deimlo.	25 Canolbwyntio ar y pethau da.	26 Anadlu'n ddwfn dair gwaith i ymdawelu ar adegau rheolaidd drwy gydol y dydd.	27 Gofyn i ffrind beth mae wedi'i fwynhau'n ddiweddar.	28 Rhyddhau amser drwy ganslo cynlluniau diangen.	29 Treulio amser gyda'ch anwyliaid.
30 Gwneud rhodd garedig i rywun.	31 Mwynhau eich hoff ddiod.					

Cofiwch, mae'n iawn i beidio bod yn iawn

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

