

Mai 2025 Calendr Hunanofal

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
			1 Anfonwch nodyn neu gerdyn wedi'i ysgrifennu â llaw at rywun rydych chi'n poeni amdano.	2 Dewch o hyd i ffordd i helpu rhywun arall.	3 Canolbwyntiwch ar sut mae eich gweithredoedd yn gwneud gwahaniaeth i eraill..	4 Gwnewch rywbeth yn yr awyr agored heddiw.
5 Think about what matters to you and why.	6 Dewch o hyd i dair ffordd i fod yn obeithiol am y dyfodol	7 Myfyriwch ar yr hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n werthfawr ac yn bwrpasol.	8 Meddyliwch am atgof hapus.	9 Gwnewch rywbeth rydych chi'n ei fwynhau.	10 Ewch am dro byr.	11 Defnyddiwch Viva Insights on Teams i fwynhau sesiwn fyfyrddod fer.
12 Take a step towards an important goal, no matter how small.	13 Gwnewch restr o'r hyn sy'n bwysig fwyaf i chi a pham.	14 Gwnewch rywbeth caredig i chi'ch hun.	15 Gosodwch dasg fach i chi'ch hun i'w wneud heddiw i rywun arall.	16 Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth neu gwylwch eich hoff raglen.	17 Cymerwch seibiant yn eich diwrnod am dro 15 munud.	18 Bwyta 'enfys' o ffrwythau a llysiau heddiw.
19 Rhowch gynnig ar weithgaredd newydd heddiw.	20 Gwrandewch ar eich corff a byddwch yn ddiolchgar am bopeth y gall ei wneud.	21 Rhowch hwb i'ch corff trwy chwerthin neu wneud i rywun arall chwerthin.	22 Gwnewch gwsig yn flaenoriaeth a dod o hyd i amser da i fynd i'r gwely.	23 Canwch eich hoff gân. (Hyd yn oed os nad ydych chi'n meddwl y gallwch chi ganu!)	24 Cymerwch dri anadl dawel yn rheolaidd yn ystod y dydd	25 Oedi i wyllo'r byd yn mynd heibio.
26 Gwnewch ymdrech i arafu.	27 Cael diwrnod yn rhydd o sgriniau a dechrau symud.	28 Sganiwch eich corff a sylwch ar beth mae'n teimlo.	29 Sylwch ar sut rydych chi'n siarad â chi'ch hun ac yn dewis geiriau caredig.	30 Gwrandewch yn astud ar eraill.	31 Rhannwch ddyfyniad sy'n ysbrydoli i eraill.	

Cofiwch, mae'n iawn i beidio bod yn iawn

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

