

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.

