

Gorffennaf 2023



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 rysáit 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. Gwnewch 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. Gwnewch 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. Gwnewch rywbeth neis i rywun.	25. Chwaraewch gêm gofio.	26. Ewch i gael bath i ymlacio.	27. Ewch i'ch hoff le.	28. Gwnewch 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.

