

Ionawr 2026 Calendr Hunanofal

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 chroesawu'r cynhesrwydd o'ch cwrmpas	17 Bwytwch fyrbrydau a gwyliwch 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 2025	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, a cysylltwch ag un o'ch [Swyddogion Cymorth Cyntaf lechyd Meddwl](#) i gael sgwrs gyfrinachol.

