

Rhagfyr 2023



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
				1. Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth Nadolig	2. Cymerwch beth amser allan i fwynhau diod gynnes	3. Ewch allan mewn natur.
4. Ysgrifennwch sut rydych chi'n teimlo	5. Coginiwch neu archebu eich hoff bryd bwyd.	6. Darllenwch bennod o dy lyfr.	7. Gwnewch detox digidol.	8. Cynnau kannwyll.	9. Ymestyn am 5 munud.	10. Blaenoriaethu eich hun a gwnewch yr hyn rydych chi'n ei fwynhau.
11. Ysgrifennwch 5 peth rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw.	12. Gwylwch yr haul neu'r machlud haul.	13. Yfed 2 litr o ddŵr	14. Mynnwch awyr iach.	15. Gwnewch rywbeth creadigol.	16. Ceisiwch ddysgu rhywbeth newydd.	17. Gwylwch ffilm Nadolig
18. Myfyria ar dy ddiwrnod	19. Heriwch eich hun i ddysgu sgil newydd.	20. Defnyddiwch Viva Insights ar gyfer myfyrdod 5 munud.	21. Gwnewch rywbeth rydych chi wedi bod yn ei roi i ffwrdd.	22. Ewch allan i chwilio am goleuadau Nadolig	23. Pobi danteithion Nadolig	24. Gwnewch addurn Nadolig eich hun.
25. Cymryd amser i joio'r ddiwrnod.	26. Ewch allan am dro	27. Mwynhewch faddon neu gawod gynnes.	28. Newid eich trefn.	28. Newid eich trefn.	30. Cynllunio rhywbeth i edrych ymlaen ato.	31. Gwnewch restr o bethau newydd yr hoffech chi roi cynnig arny'n nhw flwyddyn 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.

