

Medi 2023



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
				1. Dod o hyd i ffordd newydd o ddefnyddio un o'ch cryfderau a'ch talentau.	2. Dewis gweld camgymeriadau fel camau i'ch helpu i ddysgu.	3. Atgoffwch eich hun eich bod yn ddigon, yn union fel yr ydych chi.
4. Nodi tri pheth rydych chi'n eu gwerthfawrogi amdanoch chi'ch hun.	5. Rhyddhau amser drwy ganslo unrhyw gynlluniau diangen.	6. Neilltuo amser i wneud dim byd.	7. Anghofio am unrhyw ddisgwyliadau ohonoch chi.	8. Sylwi ar sut rydych chi'n teimlo.	9. Bod mor garedig wrthyh chi'ch hun ag yr ydych wrth eraill.	10. Mynd allan a rhoi hwb i'ch meddwl.
11. Neilltuo amser i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau.	12. Gadael neges gadarnhaol yn rhywle i chi'ch hun.	13. Sylwi ar y pethau rydych chi'n eu gwneud yn dda.	14. Os ydych chi'n cael pethau'n anodd, cofiwch ofyn am help.	15. Gosod eich nodau ar gyfer yr wythnos nesaf.	16. Cymryd cam bach tuag at newid cadarnhaol.	17. Mynd ati i wneud tasg rydych chi wedi bod yn ei gohirio ers tro.
18. Chwilio am rywbeth i fod yn obeithiol amdano.	19. Cynllunio rhywbeth i edrych ymlaen ato.	20. Pobi neu goginio eich hoff fwyd.	21. Gwrando ar gerddoriaeth rydych chi'n ei mwynhau.	22. Defnyddio Viva Insights ar Teams i gael sesiwn fyfyrion dan arweiniad.	23. Gwneud rhywbeth sy'n gwneud i chi chwerthin.	24. Datgysylltu o'ch dyfeisiau.
25. Ysgrifennu'ch blaenoriaethau ar gyfer yr wythnos nesaf.	26. Mwynhau bath twym.	27. Ymestyn.	28. Darllen pennod o dy hoff lyfr.	29. Gwyllo'r haul yn machlud.	30. Canolbwyntio ar yr hanfodion - bwyta, yfed a chysgu.	

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.

