

Chwefror 2026 Calendr Hunanofal



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
						1 Anfon neges i roi gwybod i rywun eich bod chi'n meddwl amdany'n nhw
2 Gofynnwch i ffrind sut maen nhw wedi bod yn teimlo'n ddiweddar	3 Gnewch weithred o garedigrwydd i wneud bywyd yn haws i rywun	4 Gwahoddwch ffrind drosodd am 'egwyl de' (yn bersonol neu'n rhithwir)	5 Gnewch amser i gael sgwrs gyfeillgar gyda chymydog	6 Cysylltwch yn ôl â hen ffrind nad ydych wedi'i weld ers sbel	7 Dangos diddordeb gweithredol trwy ofyn cwestiynau wrth siarad ag eraill	8 Rhannwch yr hyn rydych chi'n ei deimlo gyda rhywun rydych chi wir yn ymddiried ynddo
9 Diolch i rywun a dywedwch wrthynt sut y gwnaethon nhw wahaniaeth i chi	10 Chwiliwch am les mewn eraill, yn enwedig pan fyddwch chi'n teimlo'n rhwystredig gyda nhw	11 Anfon nodyn calonogol at rywun sydd angen hwb	12 Canolbwyntiwch ar fod yn garedig yn hytrach na bod yn iawn	13 Gwên ar y bobl rydych chi'n eu gweld a disgleirio eu diwrnod	14 Dywedwch wrth anwylyd neu ffrind pam eu bod yn arbennig i chi	15 Cefnogi busnes lleol gydag adolygiad cadarnhaol ar-lein neu neges gyfeillgar
16 Edrychwch ar rywun a allai fod yn cael trafferth a chynnig helpu	17 Gwerthfawrogi rhinweddau da rhywun yn eich bywyd	18 Ymatebwch yn garedig i bawb rydych chi'n siarad â nhw heddiw, gan gynnwys eich hun	19 Rhannwch rywbeth rydych chi'n ei chael yn ysbrydoledig, yn ddefnyddiol neu'n ddifyr	20 Gnewch gynllun i gysylltu ag eraill a gwneud rhywbeth hwyliog	21 Gwrandewch ar yr hyn y mae pobl yn ei ddweud, heb eu barnu	22 Give sincere compliments to people you talk to today
23 Byddwch yn addfwyn gyda rhywun rydych chi'n teimlo'n dueddol o feirniadu	24 Dywedwch wrth anwylyd am y cryfderau rydych chi'n eu gweld ynddynt	25 Diolch i dri pherson rydych chi'n teimlo'n ddiolchgar iddynt a dweud wrthynt pam	26 Gnewch amser di-dor i'ch anwyliaid	27 Ffoniwch ffrind i ddal i fyny a gwrandao arnyn nhw	28 Rhowch sylwadau cadarnhaol i gymaint o bobl â phosibl heddiw	

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.

