

Hydref 2026 Calendr Hunanofal



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
			1 Ysgrifennwch dri pheth y gallwch edrych ymlaen atynt y mis hwn	2 Dewch o hyd i rywbeth i fod yn optimistaidd amdano (hyd yn oed os yw'n amser anodd)	3 Cymerwch gam bach tuag at nod sy'n wirioneddol bwysig i chi	4 Dechreuwch eich diwrnod gyda'r peth pwysicaf ar eich rhestr iw gwneud
5 Byddwch yn optimist realistig. Gweld bywyd fel y mae, ond canolbwyntio ar yr hyn sy'n dda	6 Atgoffwch eich hun y gall pethau newid er gwell	7 Chwiliwch am y da mewn pobl o'ch cwmpas heddiw	8 Gnewch rywfaint o gynnydd ar brosiect neu dasg rydych chi wedi bod yn ei osgoi	9 Rhannwch nod pwysig gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo	10 Cymerwch amser i fyfyrto ar yr hyn rydych chi wedi'i gyflawni yn ddiweddar	11 Osgoi beio eich hun neu eraill. Dod o hyd i ffordd ddefnyddiol ymlaen
12 Edrychwch allan am newyddion cadarnhaol a rhesymau i fod yn siriol Heddiw	13 Gofynnwch am help i oresgyn rhwystr rydych chi'n ei wynebu	14 Gnewch rywbeth adeiladol i wella sefyllfa anodd	15 Diolch i chi'ch hun am gyflawni'r pethau rydych chi'n aml yn eu cymryd yn ganiataol	16 Rhowch eich rhestr i'w wneud i lawr a gnewch rywbeth hwyliog neu ddyrchafol	17 Cymerwch gam bach tuag at newid cadarnhaol rydych chi am ei weld mewn cymdeithas	18 Gosod nodau gobeithiol ond realistig ar gyfer y dyddiau i ddod
19 Nodi un o'ch rhinweddau cadarnhaol a fydd o gymorth yn y dyfodol	20 Dod o hyd i lawenydd mewn mynd i'r afael â thasg rydych chi wedi'i gohirio ers peth amser	21 Gadewch i ddisgwyliadau eraill a chanolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig i chi	22 Rhannwch ddyfynbris, llun neu fideo gobeithiol gyda ffrind neu gydweithiwr	23 Cydnabod bod gennych ddewis ynglŷn â beth i'w flaenoriaethu	24 Ysgrifennwch dri pheth penodol sydd wedi mynd yn dda yn ddiweddar	25 Allwch chi ddim gwneud popeth! Beth yw eich tair blaenoriaeth ar hyn o bryd?
26 Dod o hyd i bersbectif newydd ar broblem rydych chi'n ei wynebu	27 Byddwch yn garedig â chi'ch hun heddiw. Cofiwch, mae cynnydd yn cymryd amser	28 Gofynnwch i chi'ch hun, a fydd hyn yn dal i fod yn bwysig flwyddyn o nawr?	29 Cynlluniwch weithgaredd hwyliog neu gyffrous i edrych ymlaen ato	30 Nodi tri pheth sy'n rhoi gobaith i chi ar gyfer y dyfodol	31 Gosodwch nod sy'n dod ag ymdeimlad o bwrpas ar gyfer y mis nesaf	

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.

