

Ionawr 2025 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 cwmpas | 17 Bwytwch fyrbrydau a gwylwch 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 Lesiant](#) yn cynnig cyngor a chymorth, neu cysylltwch ag un o'ch [Swyddogion Cymorth Cyntaf lechyd Meddwl](#) i gael sgwrs gyfrinachol.

