

Tachwedd 2024 Calendr Hunanofal

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
				1 Gnewch restr o bethau newydd yr hoffech eu gwneud y mis hwn	2 Ymateb i sefyllfa anodd mewn ffordd wahanol	3 Ewch allan ac arsylwi ar y newidiadau ym myd natur o'ch cwmpas
4 Cofrestrwch i ymuno â chwrs, gweithgaredd neu gymuned ar-lein newydd	5 Newidiwch eich trefn arferol heddiw a sylwi ar sut rydych chi'n teimlo	6 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o fod yn egnïol yn gorfforol	7 Byddwch yn greadigol. Coginio, darlunio, ysgrifennu, paentio, gwneud neu ysbrydoli	8 Cynlluniwch weithgaredd neu syniad newydd yr hoffech roi cynnig arno yr wythnos hon	9 Pan fyddwch chi'n teimlo na allwch chi wneud rhywbeth, ychwanegwch y gair "eto"	10 Byddwch yn chwilfrydig. Dysgwch am bwnc newydd neu syniad ysbrydoledig
11 Dewiswch lwybr gwahanol a gweld beth rydych chi'n sylwi arno ar y ffordd	12 Darganfyddwch rywbeth newydd am rywun rydych chi'n gofalu amdano	13 Gnewch rywbeth chwareus yn yr awyr agored - cerdded, rhedeg, archwilio, ymlacio	14 Dod o hyd i ffordd newydd o helpu neu gefnogi achos rydych chi'n poeni amdano	15 Adeiladu ar syniadau newydd drwy feddwl "Ie, a beth os..."	16 Edrych ar fywyd drwy lygaid rhywun arall a gweld eu persbectif	17 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o ymarfer hunanofal a bod yn garedig â chi'ch hun
18 Cysylltu â rhywun o genhedlaeth wahanol	19 Ehangwch eich persbectif: darllenwch bapur gwahanol, cylchgrawn neu wefan	20 Gnewch bryd o fwyd gan ddefnyddio rysâit neu gynhwysyn nad ydych wedi rhoi cynnig arno o'r blaen	21 Dysgwch sgil newydd gan ffrind neu rhannwch un o'ch ffrindiau gyda nhw	22 Dod o hyd i ffordd newydd o ddweud wrth rywun rydych chi'n eu gwerthfawrogi	23 Neilltuwch amser rheolaidd i ddilyn gweithgaredd rydych chi'n ei garu	24 Rhannwch gyda ffrind rhywbeth rydych chi wedi'i ddysgu yn ddiweddar
25 Defnyddio un o'ch cryfderau mewn ffordd newydd neu greadigol	26 Rhowch gynnig ar orsaf radio wahanol neu raglen deledu newydd	27 Ymunwch â ffrind sy'n gwneud ei hobi a darganfod pam maen nhw'n ei garu	28 Darganfyddwch eich ochr artistig. Dylunio cerdyn cyfarch cyfeillgar	29 Mwynhau cerddoriaeth newydd heddiw. Chwarae, canu, dawnsio neu wrando	30 Chwiliwch am resymau newydd i fod yn obeithiol, hyd yn oed mewn amseroedd anodd	

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.

