

# Awst 2023



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
	1. Deffrwch 15 munud yn gynharach a mwynhewch amser i chi'ch hunan.	2. Treuliwch amser yn yr awyr agored.	3. Darllenwch neu gwrandewch ar bennod o lyfr.	4. Diffoddwch unrhyw dechnoleg am ychydig oriau	5. Rhowch gynnig ar rysâit newydd.	6. Cynlluniwch ddiwrnod allan.
7. Gwnewch restr o bopeth rydych chi'n ddiolchgar amdano.	8. Gwylwch eich hoff raglen neu ffilm.	9. Gwnewch rywbeth newydd.	10. Ymestynnwch	11. Gwnewch rywbeth sy'n gwneud ichi chwerthin.	12. Gwylwch yr haul yn codi neu'n machlud.	13. Ewch i'ch hoff le.
14. Treuliwch amser gyda'ch hoff bobl.	15. Defnyddiwch Viva Insights ar gyfer myfyrio.	16. Yfwch 8 gwydraid o ddŵr.	17. Tacluswch eich gweithfan.	18. Ceisiwch gael noson dda o gwsg.	19. Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth.	20. Rhowch gynnig ar rywbeth newydd.
21. Gosodwch nod i ganolbwyntio arno.	22. Cliriwch fan penodol yn eich tŷ.	23. Gwisgwch rywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n dda.	24. Byddwch yn dosturiol tuag at eich hun.	25. Ewch i weld ffrind neu aelod o'r teulu.	26. Gwnewch gynllun ar gyfer y diwrnod.	27. Ewch i'r gwely yn gynnar.
28. Bwytwch frecwast iach	29. Ewch i eistedd yn yr haul.	30. Gwnewch rywbeth heddiw nad ydych chi wedi'i wneud am beth amser.	31. Peidiwch â threulio gormod o amser ar y cyfryngau cymdeithasol.			

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.

