

Awst 2025 Calendr Hunanofal



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
				1. Gosodwch fwriad i fod yn garedig ag eraill (a chi'ch hun) y mis hwn	2. Anfonwch neges ddyrchafol at rywun na allwch fod gyda	3 Byddwch yn garedig a chefnogol gyda phawb rydych chi'n rhyngweithio â nhw
4. Gofynnwch i rywun sut maen nhw'n teimlo a gwrando ar eu hateb mewn gwirionedd	5. Treuliwch amser yn dymuno i bobl eraill fod yn hapus ac yn iach	6. Gwenwch a byddwch yn gyfeillgar i'r bobl rydych chi'n eu gweld heddiw	7. Rhowch amser i helpu prosiect neu achos rydych chi'n poeni amdano	8. Gnewch fwyd blasus heddiw i rywun a fydd yn ei werthfawrogi	9. Diolch i rywun rydych chi'n ddiolchgar iddo a dywedwch wrthynt pam	10. Gwiriwch gyda rhywun a allai fod yn unig neu'n teimlo'n bryderus
11. Rhannwch stori newyddion galonogol i ysbrydoli eraill	12. Cysylltwch â ffrind i roi gwybod iddyn nhw eich bod chi'n meddwl amdanynt	13. Byddwch yn garedig â chi'ch hun fel y gallwch fod yn garedig ag eraill hefyd	14. Cymerwch gamau i fod yn garedig â natur a gofalu am ein planed	15. Os yw rhywun yn eich annog, byddwch yn garedig. Dychmygwch sut maen nhw'n teimlo	16. Gnewch anrheg feddylgar fel syndod i rywun	17. Byddwch yn garedig ar-lein. Rhannu sylwadau cadarnhaol a chefnogol
18. Heddiw gnewch rywbeth i wneud bywyd yn haws i rywun arall	19. Byddwch yn ddiolchgar am eich bwyd a'r bobl a'i gwnaeth yn bosibl	20. Chwiliwch am y da ym mhawb rydych chi'n cwrdd â nhw heddiw	21. Rhowch eitemau, dillad neu fwyd heb eu defnyddio i helpu elusen leol	22. Rhowch roi eich sylw llawn i bobl	23. Rhannwch erthygl, llyfr neu bodlediad rydych chi'n ei chael yn ddefnyddiol	24. Maddeuwch rywun sydd wedi eich brifo yn y gorffennol
25. Rhowch eich amser, egni neu sylw i helpu rhywun mewn angen	26. Dewch o hyd i ffordd i 'dal ymlaen' neu gefnogi achos da	27. Sylwch pan fydd rhywun i lawr a cheisiwch oleuo eu diwrnod	28. Cael sgwrs gyfeillgar gyda rhywun nad ydych chi'n ei adnabod yn dda iawn	29. Gnewch rywbeth caredig i helpu yn eich cymuned leol	30. Rhowch rywbeth i helpu'r rhai nad oes ganddynt gymaint â chi	31. Cyfyngwch eich amser ar gyfryngau 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 Iechyd Meddwl](#) i gael sgwrs gyfrinachol.

