

Mehefin 2026 Calendr Hunanofal



| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|--|---|---|--|---|--|---|
| 1. Gwrandewch yn weithredol ac yn gyfan gwbl ar eraill heb farn. | 2 Mwynhewch luniau o amser gydag atgofion hapus | 3 Caniatáu i'ch hun oedi a chymryd egwyl. | 4 Osgoi dweud 'dylwn i' a gwnewch amser i wneud dim. | 5 Byddwch mor garedig â chi'ch hun ag y byddech chi i anwylyd, neu'ch anifail anwes. | 6 Byddwch yn barod i rannu sut rydych chi'n teimlo, a gofynnwch am help pan fo angen. | . 7 Gadewch neges gadarnhaol ar eich desg i chi ei gweld ddydd Llun. |
| 8 Reach out to a friend or family member you haven't seen for a while | 9 Sylwch pan fyddwch chi'n galed arnoch chi'ch hun a byddwch yn garedig yn lle hynny. | 10 Cael bath swigen neu gawod boeth a chroesawu'r cynhesrwydd o'ch cwmpas. | 11 Gwnewch ddiod gynnes i chi'ch hun a chymerwch amser i'w fwynhau. | 12 Rhowch hwb naturiol i'ch meddwl a'ch corff trwy fod yn egnïol yn yr awyr agored. | 13 Rhowch sylwadau caredig i bawb rydych chi'n siarad â nhw heddiw. | 14 Cael cwsg da. Dim sgriniau cyn gwely. |
| . 15 Don't compare how you feel inside to how others appear on the outside. | 16 Maddeuwch i chi'ch hun pan fydd pethau'n mynd o'i le – mae pawb yn gwneud camgymeriadau | 17 Cymerwch fyrbrydau a gwyliwch eich hoff ffilm. | 18 Gwnewch amser i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau. | 19 Darllenwch lyfr newydd neu ddechreuwch lyfr sain newydd. | 20 Cymerwch 5 munud i eistedd yn llonydd ac anadlu. | 21 Ailddarganfod eich hoff gerddoriaeth. |
| 22 Give yourself permission to say no. | 23 Gwnewch rywbeth caredig i chi'ch hun heddiw, rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau mewn gwirionedd. | 24 Chwiliwch am y da mewn eraill a sylwch ar eu cryfderau. | 25 Rhannwch atgof hapus gyda rhywun annwyl. | 26 Arhoswch hydradol, yfed digon o ddŵr. | 27 Dadleuo rhan o'r tŷ rydych chi wedi bod yn edrych arno ers cyhyd. | 28 Gwnewch gynllun i gwrdd â ffrindiau yn y flwyddyn newydd. |
| 29 Think of a previous mistake you're glad you made and why. | 30 Edrychwch yn ôl ar y flwyddyn a rhoi diolch. Rhestrwch y pethau rydych chi'n ddiolchgar amdanynt. | | | | | |

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.

