

Tachwedd 2026 Calendr Hunanofal

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
						1 Creu rhestr o bethau newydd rydych chi am eu gwneud y mis hwn
2 Ymateb i sefyllfa anodd mewn ffordd wahanol	3 Ewch allan ac arsylwi ar y newidiadau mewn natur o'ch cwmpas	4 Cofrestrwch i ymuno â chwrs, gweithgaredd neu gymuned ar-lein newydd	5 Newid eich trefn arferol heddiw a sylwi sut rydych chi'n teimlo	6 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o fod yn egniol yn gorfforol	7 Byddwch yn greadigol. Coginio, darlunio, ysgrifennu, paentio, gwneud neu ysbrydoli	8 Cynlluniwch weithgaredd neu syniad newydd rydych chi am roi cynnig arni yr wythnos hon
9 Pan fyddwch chi'n teimlo na allwch wneud rhywbeth, ychwanegwch y gair "eto"	10 Byddwch yn chwilfrydig. Dysgu am bwnc newydd neu syniad ysbrydoledig	11 Dewiswch lwybr gwahanol a gweld beth rydych chi'n sylwi ar y ffordd	12 Darganfyddwch rywbeth newydd am rywun rydych chi'n poeni amdano	13 Gwnewch 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 trwy feddwl "Ie, a beth os..."
16 Edrychwch ar fywyd trwy lygaidd rhywun arall a gweld eu persbectif	17 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o ymarfer hunan- ofal a bod yn garedig â chi'ch hun	18 Cysylltu â rhywun o genhedlaeth wahanol	19 Ehangu eich persbectif: darllenwch bapur, cylchgrawn neu safle gwahanol	20 Gwnewch 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 ohonoch chi gyda nhw	22 Dewch o hyd i ffordd newydd o ddweud wrth rywun eich bod chi'n eu gwerthfawrogi
23 Neilltwh amser rheolaidd o'r neilltu i ddilyn gweithgaredd rydych chi'n ei garu	24 Rhannwch gyda ffrind rhywbeth defnyddiol a ddysgwyd gennych yn ddiweddar	25 Defnyddiwch un o'ch cryfderau mewn ffordd newydd neu greadigol	26 Rhowch gynnig ar orsaf radio wahanol neu sioe deledu newydd	27 Ymunwch â ffrind sy'n gwneud eu hobi a darganfod pam maen nhw'n ei garu	28 Darganfyddwch eich ochr artistig. Dylunio cerdyn Nadoligaidd	29 Mwynhewch gerddoriaeth 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 [Iechyd a Llesiant](#) yn cynnig cyngor a chymorth, a cysylltwch ag un o'ch [Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl](#) i gael sgwrs gyfrinachol.

