

Chwefror 2024



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
		1 Mynd am dro ar hyd llwybr lleol neu mewn ardal newydd	2 Gwneud rhywbeth roeddech chi'n hoff iawn o'i wneud pan oeddech chi'n blentyn	3 Chwilio am bodlediad ysbrydoledig	4 Paratoi pryd blasus ac iach	5 Mwynhau amser gyda rhywun arbennig
6 Gwneud cymwynas	7 Golchi neu newid eich dillad gwely	8 Neilltuo 5 munud i eistedd yn llonydd ac anadlu	9 Goleuo kannwyll	10 Gwneud diod dwym	11 Ysgrifennu rhestr o'r pethau rydych chi'n ddiolchgar amdanyn nhw	12 Diffodd unrhyw beth sy'n tynnu eich sylw a mwynhau amser gyda ffrindiau
13 Ymestyn y corff yn ysgafn wrth eich desg	14 Gwneud rhywbeth rydych chi'n dda am ei wneud	15 Mwynhau darn o ffrwythau	16 Diffodd y newyddion am ddiwrnod	17 Yfed digon o ddŵr	18 Ysgrifennu nodyn cadarnhaol i chi'ch hun i'w ddarllen ar adeg arall	19 Eistedd ym myd natur a mwynhau'r heddwch
20 Clirio eich mewnlwch e-bost	21 Canmol rhywun	22 Cymryd cam bach tuag at nod pwysig	23 Canolbwyntio ar y pethau da	24 Gwerthfawrogi caredigrwydd a diolch i bobl sy'n gwneud pethau drosoch chi	25 Ymateb i sefyllfa anodd mewn ffordd gadarnhaol	26 Rhannu rhywbeth rydych chi wedi'i ddysgu gyda ffrind neu gydweithiwr
27 Eistedd mewn man cyfforddus a darllen llyfr neu wrando ar lyfr llafar	28 Ysgrifennwch 3 peth rydych chi'n gobeithio eu cyflawni fis nesaf	29 Gosod ffin bwysig				

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.

