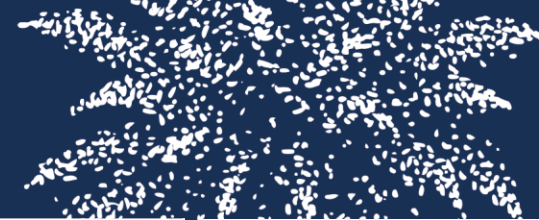


Tachwedd 2023



Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
		1. Gwrandewch ar eich hoff gerddoriaeth	2. Cymerwch amser allan i fwynhau diod gynnes	3. Ewch allan mewn natur	4. Ysgrifennwch sut rydych chi'n teimlo	5. Coginiwch neu archebwch yn eich hoff bryd o fwyd
6. Darllenwch bennod o lyfr	7. Gwnewch detox digidol	8. Cynnau kannwyll	9. Ymestyn neu ymarfer corff am 10 munud	10. Blaenoriaethu eich hun a gwnewch yr hyn rydych chi'n ei fwynhau	11. Ysgrifennwch 5 peth rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw	12. Gwylwch y codiad haul neu'r machlud haul
13. Yfed dŵr a chadw'n hydradol	14. Mynnwch awyr iach	15. Gwnewch rywbeth creadigol	16. Ceisiwch ddysgu rhywbeth newydd	17. Ymarfer hunan-siarad positif	18. Myfyria ar dy ddiwrnod	19. Heriwch eich hun i ddysgu sgil newydd
20. Ewch i'r gwely'n gynnar neu gysgu yn hwyr	21. Defnyddiwch Viva Insights ar gyfer myfyrdod 5 munud	22. Gwnewch rywbeth rydych chi wedi bod yn ei roi i ffwrdd	23. Gwylwch liwiau'r dail yn newid	24. Treuliwch amser gyda phobl sy'n gwneud i chi deimlo'n dda	25. Gwrandwch ar bodlediad newydd	26. Newid eich trefn
27. Cynlluniwch rhywbeth i edrych ymlaen ato	28. Tacluswch eich gofod gwaith	29. Canmol rhywun	30. Gwnewch restr o bethau newydd yr hoffech chi roi cynnig arnyn nhw fis nesaf			

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.

