

LLUN



MAWRTH



MERCHER

IAU



GWENER

SADWRN

SUL

5 Gwna'r pethe sylfaenol yn dda: bwyta'n iach, ymarfer corff a chysgu

6 Cymera hoe, anadla a theimla dy draed ar y ddaear

7 Cod dy galon trwy gwneud rywbeth rwyf ti'n fwynhau

8 Osgoi ddefnyddio "rhaid" a "dylwn"

9 Rho berspectif ar broblem trwy weld y darlun cyfan

10 Rhanna dy deimladau gyda rhywun rwyf yn ymddiried ynddynt

11 Edrycha am rywbeth positif mewn sefyllfa anodd

12 Ysgrifenna restr o beth sy'n dy boeni a'i gadw at amser "poeni"

13 Heria dy feddyliau negyddol trwy ffeindio dehongliad gwahanol

14 Cer allan a symud i glirio dy ben

15 Gosoda nod realistig a chymera cam ato

16 Ffeindia ffyrdd hwylus i anghofio dy feddyliau negyddol

17 Defnyddia un o dy gryfderau i oresgyn problem

18 Gad fynd i'r pethau dibwys a chanolbwyntia ar y pethau sy'n cyfrif

19 Os na elli di newid hi, newidia'r ffordd yr wyt yn meddwl amdani

20 Pan aiff pethau o chwith bydd garedig i ti dy hun

21 Sylwa ar beth wnaeth helpu ti trwy amser anodd

22 Ffeindia 3 pheth sy'n rhoi gobiath i ti

23 Cofia fod pob teimlad a sefyllfa yn newid

24 Penderfynna i weld y dda mewn rhywbeth aeth oi'i le

25 Sylwa pan wyt yn feirniadol a bydd garedig yn lle

26 Sylwa pan wyt yn gor-ymateb a chymera egwyl

27 Noda 3 peth yr wyt yn ddiolchgar amdany'n nhw

28 Meddylia am beth elli di ddysgu o broblem ddiweddar

29 Bydd yn optimistaidd ac yn realistig. Canolbwyntia ar beth all fynd yn iawn

30 Gofynna i ffrind, aelod o'r teulu neu cyd-weithiwr am gymorth

31 Cofia ein bod ni gyd yn cael hi'n anodd ar adegau

