

# Awst Allgarol 2021



SUL

LLUN



MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN



1 Gosoda'r nod o fod yn garedig tuag at eraill a thi dy hun y mis yma

2 Danfona neges i godi rhywun na elli di fod gyda nhw

3 Bydd garedig a chynorthwyol gyda phawb yr wyt yn ymwneud a nhw

4 Gofynna i rywun sut ydyn nhw gan wir wrando ar ei ateb

5 Treulia amser yn gobeithio bydd eraill yn hapus ac iach

6 Gwena a bydd gyfeillgar i'r bobl weli di heddi

Rho amser i helpu prosiect sy'n bwysig i ti

8 Coginia fwyd blasus i rywun wnaiff ei werthfawrogi

9 Diolcha i rywun a dweud pam

10 Gwiria fod rywun all fod yn unig neu'n poeni yn iawn

11 Rhanna sori calonogol o'r newyddion i ysbrydoli eraill

12 Cysyllta â ffrind i adael iddyn nhw wybod dy fod yn meddwl amdanynt

13 Os oes rhywun yn dy gythruddo, bydd garedig. Dychmyga sut maen nhw'n teimlo

14 Gwna rywbeth i fod yn garedig i natur a gofalu am ein planed

15 Dim cynlluniau heddi! Bydd garedig i ti dy hunan fel gelli di fod yn garedig i eraill

16 Meddylia am anrheg fel syrpreis i rywun

17 Bydd garedig ar lein. Rhanna sylwadau positif a chynorthwyol

18 Heddi gwna rywbeth i wneud bywyd yn haws i rywun arall

19 Bydd ddiolchgar am dy fwyd a'r bobl wnaeth yn bosib

20 Edrycha am dda ym mhawb yr wyt yn eu cwrdd heddi

21 Rho bethau, dillad neu fwyd nad wyt yn eu defnyddio i elusen leol

22 Rho dy holl sylw i bobl

23 Rhanna erthygl, llyfr neu phodlediad sydd wedi dy helpu

24 Maddeua rywun sy wedi dy frifo yn y gorffennol

25 Rho dy amser, sylw neu egni i helpu rhywun sy mewn angen

26 Ffeindia ffordd i gefnogi achos da

27 Sylwa os yw rywun yn isel a thria gwella ei diwrnod

28 Dechreua sgwrs gyfeillgar gyda rhywun dwyt ti ddim yn nabod

29 Gwna rywbeth caredig i helpu dy gymuned leol

30 Rho rywbeth i bobl sydd ddim a chymaint â thi

31 Rhanna "Action for Happiness" gydag eraill

