



TACHWEDD – FFYRDD NEWYDD 2020



Sul

Llun

Mawrth

Mercher

Iau

Gwener

Sadwrn

1 Gwna restr o bethau newydd hoffet wneud y mis yma

2 Ymateba mewn ffordd wahanol i sefyllfa anodd

3 Cer allan a sylwa ar y newidiadau i natur o dy gwmpas

4 Ymrestra ar gwrs, gweithgaredd neu gymuned-ar-lein newydd

5 Newidia drefn y dydd heddi a sylwa ar sut yr wyt yn teimlo

6 Rho hwb i dy hun – tria weithgaredd gorfforol newydd

7 Bydd yn greadigol. Coginia, darlunia, ysgrifenna, peintia, crea neu ysbrydola

8 Darganfydda rywbeth newydd am rywun sy'n agos ataf

9 Cynllunia weithgaredd neu syniad newydd yr wyt am drïo'r wythnos hon

10 Pan yr wyt yn teimlo na elli di wneud rhywbeth, ychwanega "eto"

11 Bydd yn chwilfrydig. Dysga am bwnc newydd neu syniad ysbrydoledig

12 Tria oresgyn rhwystredigaeth gyda agwedd newydd

13 Cerdda ar lwybr gwahanol a sylwa ar bethau newydd

14 Ffeindia ffordd i helpu neu gefnogi rhywbeth yr ydych yn teimlo'n gryf drosto

15 Cer mas a gwna rywbeth chwareus – cerdded, rhedeg, mynd ar antur, ymlacio

16 Edrycha ar fywyd trwy lygaid rhywun arall i weld y byd o'i safbwynt nhw

17 Tria ffordd newydd i ofalu a bod yn garedig i ti dy hun

18 Cysyllta â rhywun o genhedlaeth wahanol

19 Ehangia dy orwelion: darllena bapur, cylchgrawn neu wefan gwahanol

20 Defnyddia resait neu gynnwys newydd wrth goginio

21 Dysga sgil newydd oddi wrth ffrind neu rhanna un o dy rai di

22 Ffeindia ffordd newydd i ddweud wrth rywun dy fod yn ei gwerthfawrogi

23 Clustnoda amser i dy hoff weithgaredd

24 Rhanna rywbeth defnyddiol rwyt newydd ddysgu

25 Defnyddia un o dy gryfderau mewn ffordd newydd neu greadigol

26 Ffeindia sianel radio neu deledu gwanahanol

27 Mwynheua gerddoriaeth newydd heddi. Chwarae, canu, dawnsio neu wrando

28 Ymuna â ffrind wrth iddynt wneud ei hobi – a deall pam maen nhw'n ei hoffi

29 Bydd greadigol. Gwna gardiau Nadolig

30 Edrycha am resymau i fod yn obeithiol, hyd yn oed ar adegau anodd



"Dwyt ti ddim yn gwybod beth fedri di os nag wyt ti'n mentro" - C. S. Lewis



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Am fwy o wybodaeth cer i: www.actionforhappiness.org/new-ways-november

Gan bwyll · Arhosa'n ddoeth · Bydd garedig