



CALENDR GAREDIGRWYDD: RHAGFYR 2020



LLUN



MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL

7 Gadawa neges positif i rywun ffeindio

1 Rhanna galendr garedigrwydd gydag eraill - a rhanna garedigrwydd

2 Cysyllta gyda rhywun na elli di ei gweld ar hyn o bryd

3 Cynniga gymorth i rywun sy'n wybebu anawsterau ar hyn o bryd

4 Dweda bethau caredig i gymaint â phosib o bobl

5 Gwna anrheg i rywun sy'n ddigartref neu'n unig

6 Cefnoga elusen sy wir yn bwysig i ti

8 Gwna gymwynas â ffrind neu aelod o'r teulu

9 Sylwa pan wyt ti'n feirniadol a bydd garedig yn lle

10 Gwrandawa'n astud ar eraill heb farnu

11 Bydd hael: Rho fwyd, cariad neu garedigrwydd i rywun

12 Pryna eitem ychwanegol a'i roi i'r Banc Bwyd

13 Ar sawl Berson elli di wenu heddi?

14 Rhanna atgof hapus neu syniad ysbrydoledig

15 Cysyllta â chymydog hyn i wella ei diwrnod

16 Chwilia am rywbeth positif i ddweud wrth bawb heddi

17 Bydd ddiolchgar. Rhestra'r pethau caredig mae pobl yn gwneud drosot

18 Gad i rywbeth heriol fynd

19 Pryna 'n lleol a chefnoga siopau annibynnol

20 Cysyllta â rhywun sy falle'n unig

21 Gwerthfawroga garedigrwydd a diolcha i bobl sy'n gwneud drosot

22 Llongyfarcha rhywun am gyflawniad nag yw pawb yn ei weld

23 Penderfyna dderbyn neu roi'r rhodd o faddeuant

24 Gwna eraill yn llawen trwy rannu rhywbeth doniol

25 Bydd garedig i bawb – gan gynnwys ti dy hun

26 Cer allan. Coda sbwriel neu gwna rywbeth dros natur

27 Ffonia perthynas sy bell i fwrdd i ddweud helo

28 Bydd garedig i'r blaned. Bwyta llai o gig a defnyddia llai o ynni

29 Diffodda declynnau a gwrandawa'n astud ar bobl

30 Gad wybod i rywun faint rwy't ti'n ei gwerthfawrogi a pham

31 Cynllunia gweithgareddau caredig 2021

Dewch i ni edrych tu hwnt i'n gwahaniaethau a helpu ein gilydd. Mae pob gweithred garedig yn cyfrif.



ACTION FOR HAPPINESS

#Rhagfyr – gwneud daioni

www.actionforhappiness.org

I ddysgu mwy am thema'r mis cer i: www.actionforhappiness.org/do-good-december

Gan bwyll – arhosa'n ddoeth – bydd garedig