



CALENDR GWETHREDOEDD: IONAWR HAPUSACH 2021



LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL



"Hapusrwydd yw pryd mae beth rydych chi'n ei feddwl, dweud a gwneud yn cyd-fynd" - Gandhi

1 Meddylia am dri pheth i edrych ymlaen atyn nhw eleni

2 Gwna amser i wneud rhywbeth caredig drosot ti dy hun

3 Gwna rywbeth caredig i wella diwrnod rhywun arall

4 Ysgrifenna restr o bethau yr wyt yn ddiolchgar amdanynt a pham

5 Edrycha am dda mewn eraill a sylwa ar eu cryfderau

6 Cymera 5 munud i eistedd yn llonydd ac anadlu

7 Dysga rywbeth newydd a'i rannu ag eraill

8 Dweda bethau positif i'r bobl rwyf yn eu cwrdd

9 Symuda. Gwna ymarfer corff – yn ddelfrydol tu fas

10 Diolch i rywun ac esbonia pam

11 Diffodda bob teclyn 2 awr cyn amser gwely

12 Cysyllta â rhywun sy'n agos atat – rhanna gwen neu air

13 Paid bod yn hallt gyda ti di hun am dy gamgymeriadau

14 Cymera ffordd arall a sylwa ar y gwahaniaeth

15 Bwyta bwyd iach heddi

16 Cer allan a sylwa ar 5 peth prydfarth

17 Cyfranna i elusen neu dy gymuned

18 Canolbwyntia ar beth sy'n dda – er yn anodd

19 Cysyllta ag hen ffrind rwyf ti'n gweld ei eisiau

20 Cer i'r gwely mewn da bryd er mwyn adnewyddu

21 Cymera gam bach at nod pwysig

22 Tria rywbeth newydd, anarferol

23 Cynllunia rywbeth hwyliog a gofynna i eraill ymuno

24 Rho declynnau digidol heibio a chanolbwyntia ar y presennol

25 Penderfynna canmol yn lle lladd ar eraill

26 Dwed helo wrth gymydog er mwyn dod i'w hadnabod yn well

27 Heria dy feddyliau negyddol ac edrycha am y positif

28 Gofynna i eraill am bethau maen nhw wedi mwynhau yn ddiweddar

29 Defnyddia un o dy gryfderau mewn ffordd newydd

30 Cyfra sawl person elli di wenu arnyn nhw heddi

31 Ysgrifenna dy obeithion a chynllunia am y dyfodol

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

I ddysgu mwy am thema'r mis cer i: www.actionforhappiness.org/happier-january

Hapusach – Y fwy caredig · Gyda'n gilydd