

DYDD LLUN



DYDD MAWRTH



DYDD MERCHER



DYDD IAU



DYDD GWENER



DYDD SADWRN



DYDD SUL

1 Anfonwch neges i roi gwybod i rywun eich bod chi'n meddwl amdanyn nhw

2 Gofynnwch i ffrind sut maen nhw wedi bod yn teimlo yn ddiweddar

3 Gwnewch weithred o garedigrwydd i wneud bywyd yn haws i rywun

4 Gwahoddwch ffrind draw am 'egwyl de' (mewn person neu'n rhithiol)

5 Gwnewch amser i gael sgwrs gyfeillgar gyda chymydog

6 Cysylltwch eto â hen ffrind nad ydych chi wedi'i weld ers tro

7 Dangoswch ddiddordeb gweithredol drwy ofyn cwestiynau wrth siarad ag eraill

8 Rhannwch yr hyn rydych chi'n ei deimlo gyda rhywun rydych chi wir yn ymddiried ynddo

9 Diolchwch i rywun a dywedwch wrthyn nhw sut maen nhw wedi gwneud gwahaniaeth i chi

10 Chwiliwch am y pethau da mewn eraill, yn enwedig pan fyddwch chi'n teimlo'n rhwystredig gyda nhw

11 Anfonwch nodyn calonogol at rywun sydd angen hwb

12 Canolbwyntiwch ar fod yn garedig yn hytrach na bod yn gywir

13 Gwênwch ar y bobl rydych chi'n eu gweld a goleuwch eu diwrnod

14 Dywedwch wrth rywun annwyl neu ffrind pam eu bod nhw'n arbennig i chi

15 Cefnogiwch fusnes lleol gydag adolygiad bositif ar-lein neu neges gyfeillgar

16 Cysylltwch â rhywun a allai fod yn cael trafferth a chynigiwch helpu

17 Gwerthfawrogwch rhinweddau da rhywun yn eich bywyd

18 Ymatebwch yn garedig i bawb rydych chi'n siarad â nhw heddiw, gan gynnwys chi'ch hun

19 Rhannwch rhywbeth sy'n eich ysbrydoli, sy'n ddefnyddiol neu'n ddifyr

20 Gwnewch gynllun i gysylltu ag eraill a gwneud rhywbeth hwyl

21 Gwrandewch o ddifrif ar yr hyn y mae pobl yn ei ddweud, heb eu barnu

22 Rhowch ganmoliaeth ddiffuant i bobl rydych chi'n siarad â nhw heddiw

23 Byddwch yn dyner gyda rhywun rydych chi'n teimlo'n dueddol o feirniadu

24 Dywedwch wrth anwyl ydych chi'n cryfderau rydych chi'n eu gweld ynddyn nhw

25 Diolchwch i dri o bobl rydych chi'n teimlo'n ddiolchgar iddyn nhw a dywedwch wrthyn nhw pam

26 Gwnewch amser di-dor i'ch anwyliaid

27 Ffoniwch ffrind i gael sgwrs a gwrandao arnyn nhw o ddifrif

28 Rhowch sylwadau cadarnhaol i gymaint o bobl â phosibl heddiw

