

# Neidio yn ôl Gorffennaf 2024

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul

1

Cymryd cam bach i oroesi problem neu boen meddwl

2

**Newid meddylfryd o "Dwi'n methu" i "Dwi'n methu" ar hyn o bryd**

3

Bod yn barod i ofyn am help pan fydd angen

4

**Darganfod rhywbeth i edrych ymlaen ato heddiw**

5

Gwneud y pethau sylfaenol yn iawn: bwyta yn dda, ymarfer y corff a mynd i'r gwely ar amser

6

**Oedi, anadlu a theimlo eich traed yn gadarn ar y ddaear**

7

**Newid eich hwyliau a gwneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau yn fawr**

8

**Ceisio osgoi dweud "ddylwn ni" neu "rhaid i mi" heddiw**

9

Rhoi problem mewn persbectif a cheisio gweld y darlun llawn

10

**mestyn allan i rywun y gallwch ymddiried ynddynt a rhannu eich teimladau**

11

**Chwilio am rywbeth positif mewn sefyllfa annodd**

12

**Ysgrifennu eich pryderon i lawr a'u cadw at amser 'pryderu' penodol**

13

**Herio eich meddyliau negyddol a'u dehongli mewn ffordd gwahanol**

14

**Mynd allan, symud a chlirio eich pen**

15

Gosod nod cyraeddadwy i chi eich hun a chymryd y cam cyntaf

16

**Darganfod ffurf hwyliog i newid eich meddyliau anffuddiol**

17

**Defnyddio un o'ch cryfderau i oresegun her heddiw**

18

**Gadael i fynd ar y pethau bach a chanolbwyntio ar yr hyn sydd o bwys**

19

**Os na allwch ei newid, yn hytrach newid eich meddylfryd amdano**

20

**an fydd pethau yn mynd o'i le, cymerwch eiliad a byddwch yn garedig gydag eich hun**

21

**Adnabod beth wnaeth helpu chi fynd trwy gyfnod annodd yn eich bywyd**

22

**Darganfod tri pheth yr ydych yn obeithiol amdanynt a'u hysgrifennu nhw i lawr**

23

**Cofiwch fod pob teimlad a sefyllfa yn mynd heibio mewn amser**

24

**Dewis gweld y da mewn rhywbeth sydd wedi mynd o'i le**

25

**Adnabod pan fyddwch yn teimlo yn feirniadol a bod yn garedig yn lle**

26

**Adnabod pan fyddwch yn gorymateb a chymryd anadl dwfn**

27

**Ysgrifennu tri pheth yr ydych yn ddiolchgar amdano (hyd yn oed os oedd heddiw yn annodd)**

28

**Meddwl beth allwch chi ei ddysgu o broblem ddiweddar**

29

**Byddwch yn optimistaidd ac yn realistig a chanolbwyntio ar beth all fynd yn iawn**

30

**Ymestyn allan at ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr am gefnogaeth**

31

**Cofiwch ein bod ni gyd yn brwydro weithiau mae'n rhan o fod yn ddynol**

