

Mehfin Llawen 2024

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul



3 Ail edrych ar rhwbath sydd yn eich poeni mewn ffordd ddefnyddiol

4 Tynnu llun o rywbeth sy'n dod a llawenydd i chi a'i rannu

5 Meddwl am dri pheth yr ydych yn ddiolchgar amdano a'i ysgrifennu i lawr

6 Ewch allan i fannau gwyrdd a themlo llawenydd a ddaw yn sgil natur.

7 Gwneud rhywbeth iach sy'n gwneud i chi deimlo yn dda

1 Chwilio am yr hyn sy'n dda bob dydd yn ystod y Mis yma

2 Dweud pethau cadarnhaol yn eich sgysiau'r Mis hwn

10 Gwneud rhywbeth caredig i eraill

11 Bwyta bwyd sy'n dda i chi ac ydych yn ei fwynhau yn fawr

12 Ysgrifennu llythyr o ddiolch i rywun

13 Dewis gweld yr ochr ddoniol a chymryd rhywbeth yn ysgafn

14 Rhannu atgof hapus gyda rhywun sy'n golygu llawer i chi

15 Chwilio am rywbeth i fod yn ddiolchgar ohono mewn sefyllfa annisgwyl

16 Siarad gydag eraill mewn ffordd gynnes a charedig

17 Cymryd amser i sylwi ar y pethau sy'n hardd o'ch cwmpas

18 Chwilio am y da mewn sefyllfa annodd

19 Mynd allan a mwynhau bod yn actif

20 Aiddarganfod gweithgaredd o'ch plentyndod

21 Anfon neges bositif i ffrind sydd angen anogaeth

22 Gwyllo rhywbeth doniol a mwynhau't teimlad wrth chwerthin

23 Creu rhestr chwarae o ganeuon sy'n codi eich calon wrth wrando arnynt

24 Meddwl am eich hoff atgof ai werthfawrogi

25 Dangos eich gwerthfawrogiad i bobl sy'n helpu eraill

26 Gwneud amser i wneud rhywbeth chwareus am hwyl

27 Byddwch yn garedig a chi eich hun a gwneud rhywbeth sy'n dod a llawenydd i chi

28 Adnabod sut mae hwyliau cadarnhaol yn heintus rhwng pobl

29 Rhannu gwên garedig gydag eraill heddiw

30 Gwnewch restr o bleserau eich bywyd (a daliwch ati i ychwanegu ato)

