

Mis Mai Ystyrion 2024

Dydd Llun



Dydd Mawrth



Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul



1
Gwnewch rywbeth caredig i rywun mae ganddo'ch chi feddwl ohono

2
Canolbwyntio ar hyn allwch chi ei wneud yn hytrach na ar beth na allwch chi

3
Cymryd cam at gôl sy'n bwysig i chi waeth pa mor fach

4
Anfon llun at ffrind o amser wnaethoch chi fwynhau gyda'ch gilydd

5
Rhowch wybod i rywun faint maen nhw'n ei olygu i chi a pam

6
Ymwneud ac eraill sy'n gwneud daioni a chael rheswm i fod yn siriol

7
Gwneud rhestr o beth sy'n bwysig i chi a pam

8
Gosod nôd heddiw i fod yn garedig a bod yn barod i helpu eraill

9
Defnyddio gwerthoedd sy'n bwysig i chi heddiw

10
Gwerthfawrogi'r pethau bychain hyd yn oed mewn cyfnod annodd

11
Edrych o gwmpas am bethau sy'n dod a llawenydd i chi

12
Gwrando ar eich hoff ddarn o gerddoriaeth a chofio beth mae'n ei olygu i chi

13
Dysgu am werthoedd a thraddodiadau diwylliant arall

14
Mynd allan a sylwi ar brydferthwch byd natur

15
Gwneud rhywbeth sy'n cyfrannu i'r gymdeithas

16
Dangos eich gwerthfawrogiad i eraill sy'n ceisio gwneud pethau yn well

17
Dod o hyd i ffordd o wneud rhywbeth yn ystyrion heddiw

18
Anfonwch nodyn wedi ei ysgrifennu gyda llaw at rywun sy'n bwysig i chi

19
Adlewyrchu ar beth sy'n gwneud i chi deimlo yn werthfawr a pwrpasol

20
Rhannu lluniau o 3 peth sy'n golygu rhywbeth i chi

21
Edrych tuag at yr awyr a chofio rydym i gyd yn rhan o rywbeth mwy

22
Darganfod ffordd i helpu prosiect neu elusen sy'n agos at eich calon

23
Cofio tri pheth rydych wedi gwneud yr ydych yn falch ohono

24
Gwneud dewisiadau sy'n cael effaith gadarnhaol ar eraill heddiw

25
Gofyn i rhywun arall beth sy'n bwysig iddyn nhw a pam

26
Cofio digwyddiad yn eich bywyd sy'n golygu llawer i chi

27
Canolbwyntio ar sut mae eich gweithredoedd yn gwneud gwahaniaeth i eraill

28
Gwneud rhywbeth arbennig heddiw ac edrych yn nol arno heno yn eich cof

29
Gwneud rhywbeth heddiw i ofalu am y byd naturiol.

30
Rhannu dyfyniad sydd yn eich ysbrydoli ac yn rhoi hwb i eraill.

31
Darganfod tri pheth i fod yn obeithiol am y dyfodol.

