

Tachwedd Torri Tir Newydd 2026

DYDD SUL

1 Gwnewch restr o'r pethau newydd rydych chi am eu gwneud y mis hwn

DYDD LLUN

2 Ymatebwch i sefyllfa anodd mewn ffordd wahanol

DYDD MAWRTH

3 Ewch allan a nodwch y newidiadau ym myd natur o'ch cwrpas

DYDD MERCHER

4 Cofrestrwch ar gyfer cwrs, gweithgaredd, neu gymuned ar-lein newydd

DYDD IAU

5 Newidiwch eich trefn arferol heddiw a nodwch sut rydych chi'n teimlo

DYDD GWENER

6 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o wneud ymarfer corff

DYDD SADWRN

7 Byddwch yn greadigol, drwy goginio, tynnu lluniau, ysgrifennu, paentio, creu rhywbeth, neu ysbrydoli eraill

8 Cynlluniwch weithgaredd neu syniad newydd rydych chi am roi cynnig arno'r wythnos hon

9 Os byddwch chi'n meddwl "dw i ddim yn gallu gwneud hyn", ychwanegwch y gair "eto"

10 Byddwch yn chwilfrydig: dysgwch am bwnc newydd neu syniad sy'n eich ysbrydoli

11 Dewiswch lwybr gwahanol a nodi beth rydych chi'n ei weld ar y ffordd

12 Dysgwch rywbeth newydd am rywun sy'n annwyl i chi

13 Gwnewch rywbeth chwareus yn yr awyr agored, fel cerdded, rhedeg, archwilio, neu ymlacio

14 Chwiliwch am ffordd newydd o helpu neu gefnogi achos sy'n bwysig i chi

15 Adeiladwch ar syniadau newydd drwy feddwl "a beth am..."

16 Edrychwch ar fywyd drwy lygaid rhywun arall i gael safbwynt newydd

17 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o fod yn ofalgar ac yn garedig wrthych chi'ch hun

18 Cysylltwch â rhywun o genhedlaeth wahanol

19 Ehangwch eich safbwynt: darllenwch wefan, cylchgrawn, neu bapur gwahanol

20 Wrth goginio, defnyddiwch rysâit neu gynhwysyn sy'n newydd i chi

21 Dysgwch sgil newydd gan ffrind, neu rhannwch un o'ch sgiliau chi

22 Chwiliwch am ffordd newydd o ddangos eich bod chi'n gwerthfawrogi rhywun

23 Clustnodwch amser rheolaidd ar gyfer gweithgaredd rydych chi'n dwlu arno

24 Rhannwch gyda ffrind rywbeth defnyddiol a ddysgoch yn ddiweddar

25 Defnyddiwch un o'ch cryfderau mewn ffordd newydd neu greadigol

26 Rhowch gynnig ar orsaf radio wahanol neu raglen deledu newydd

27 Ymunwch â ffrind sy'n gwneud hobi a dysgu pam mae'n dwlu ar yr hobi honno

28 Darganfyddwch eich ochr artistig: dyluniwch gerdyn cyfarch cyfeillgar

29 Mwynhewch gerddoriaeth newydd heddiw, drwy ganu, dawnsio, neu wrando

30 Chwiliwch am resymau newydd dros fod yn obeithiol, hyd yn oed yn ystod cyfnodau anodd

