

Hydref Optimistig 2025

DYDD LLUN

DYDD MAWRTH

DYDD MERCHER

DYDD IAU

DYDD GWENER

DYDD SADWRN

DYDD SUL



1
Ysgrifennwch dri pheth y gallwch edrych ymlaen atynt y mis hwn

2
Dewch o hyd i rywbeth i fod yn optimistaidd amdano (hyd yn oed os yw'n gyfnod anodd)

3
Cymerwch gam bach tuag at nod sydd wir yn bwysig i chi

4
Dechreuwch eich diwrnod gyda'r peth pwysicaf ar eich rhestr o bethau i'w gwneud

5
Byddwch yn optimist realistig. Gwelwch bywyd fel y mae, ond canolbwyntiwch ar yr hyn sy'n dda

6
Atgoffwch eich hun y gall pethau newid er gwell

7
Edrychwch am y da mewn pobl o'ch cwmpas heddiw

8
Gnewch rhywfaint o gynnydd ar brosiect neu dasg rydych chi wedi bod yn ei osgoi

9
Rhannwch nod pwysig gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo

10
Cymerwch amser i fyfyrto ar yr hyn rydych chi wedi'i gyflawni'n ddiweddar

11
Ceisiwch osgoi beio eich hun neu eraill. Dewch o hyd i ffordd ddefnyddiol ymlaen

12
Edrychwch allan am newyddion cadarnhaol a rhesymau i fod yn llawen heddiw

13
Gofynnwch am help i oresgyn rhwystr rydych chi'n ei wynebu

14
Gnewch rywbeth adeiladol i wella sefyllfa anodd

15
Rhowch ddiolch i chi'ch hun am gyflawni'r pethau rydych chi'n aml yn eu cymryd yn ganiataol

16
Rhowch eich rhestr o bethau i'w gwneud i lawr a gnewch rywbeth hwyl neu galonogol

17
Cymerwch gam bach tuag at newid cadarnhaol yr hoffech ei weld mewn cymdeithas

18
Gosodwch nodau gobeithiol ond realistig ar gyfer y dyddiau i ddod

19
Nodwch un o'ch rhinweddau cadarnhaol a fydd o gymorth i chi yn y dyfodol

20
Dewch o hyd i lawenydd wrth fynd i'r afael â thasg rydych chi wedi'i gohirio ers peth amser

21
Gadewch fynd o ddisgwyliadau bobl eraill a chanolbwyntiwch ar yr hyn sy'n bwysig i chi

22
Rhannwch ddyfyniad, llun neu fideo gobeithiol gyda ffrind neu gydweithiwr

23
Cydnabod bod gennych ddewis ynglŷn â beth i'w flaenoriaethu

24
Ysgrifennwch dri pheth penodol sydd wedi mynd yn dda yn ddiweddar

25
Ni allwch chi wneud popeth! Beth yw eich tri blaenoriaeth ar hyn o bryd?

26
Dod o hyd i safbwynt newydd ar broblem rydych chi'n eu hwynebu

27
Byddwch yn garedig i chi'ch hun heddiw. Cofiwch, mae cynnydd yn cymryd amser

28
Gofynnwch i chi'ch hun, a fydd hyn yn dal i fod o bwys ymhen blwyddyn?

29
Cynlluniwch weithgaredd hwyl neu gyffrous i edrych ymlaen ato

30
Nodwch dri pheth sy'n rhoi gobaith i chi ar gyfer y dyfodol

31
Gosodwch nod sy'n dod â theimlad o bwrpas ar gyfer y mis nesaf

