

## Dydd Sul

## Dydd Llun

## Dydd Mawrth



## Dydd Mercher

## Dydd Iau

## Dydd Gwener

## Dydd Sadwrn

1 Gwneud amser i hunan-ofal, sy'n anghenrheidiol nid hanfodol.

2 Sylwch ar y pethau rydych chi'n eu gwneud yn dda, waeth pa mor fach ydyn nhw.

3 Gadael i fynd ar hunan-feirniadaeth a siarad â chi eich hun yn garedig.

4 Cynllunio gweithgaredd hwyliog neu i ymlacio a gwneud amser ar ei gyfer.

5 Maddau eich hun pan aiff pethau o chwith, mae pawb yn gwneud camgymeriadau.

6 Canolbwyntio ar y pethau sylfaenol: bwyta yn dda, ymarfer corff a mynd i'r gwely ar amser.

7 Rhoi caniatad i chi eich hun i ddweud 'na'.

8 Bod yn barod i rannu sut ydych chi'n teimlo a gofyn am help pan fo angen.

9 Anelu i fod yn ddigon da yn hytrach na pherffaith.

10 Pan fyddwch chi'n teimlo fod pethau yn annodd, cofiwch fod yn 'iawn' i beidio bod yn 'iawn'.

11 Gwneud amser i rywbeth ydych yn ei fwynhau.

12 Byddwch yn 'actif' tu allan a rhoi hwb naturiol i'ch meddwl a'ch corff.

13 Bod yn garedig a chi eich hun fel y byddwch gydag eich anwlyd.

14 Os ydych chi'n brysur, caniatwch eich hun i oedi a chymryd seibiant.

15 Darganfyddwch ymadrodd gofalgar i'w ddefnyddio pan fyddwch chi'n teimlo yn isel.

16 Gadewch negeseuon cadarnhaol i chi'ch hun eu gweld yn rheolaidd.

17 Dim cynlluniau heddiw. Gwnewch amser i arafu a byddwch yn garedig a chi'ch hun.

18 Gofynnwch i ffrind rydych chi'n ymddiried ynddo pa gryfderau maen nhw'n eu gweld ynoch chi

19 Sylwch beth rydych yn ei deimlo heb unrhyw farn.

20 Mwynhau lluniau o amser ac atgofion hapus.

21 Peidiwch a cymharu eich teimladau tu mewn i sut mae eraill yn ymddangos ar y tu allan.

22 Cymerwch eich amser. Gwnewch le i anadlu a bod yn llonydd.

23 Gadael i fynd ar ddisgwyliadau pobl eraill ohonoch chi.

24 Derbynyd dy hun a chofio dy fod yn deilwng o gariad.

25 Osgoi dweud 'dylwn ni' a gwneud amser i wneud dim.

26 Dod o hyd i ffyrdd newydd o ddefnyddio un o'ch cryfderau neu ddoniau.

27 Rhyddhau eich amser trwy ganslo unrhyw gynllun diangen.

28 Dewis gweld eich camgymeriadau fel camau i'ch helpu i ddysgu.

29 Ysgrifennu tri pheth yr ydych yn ei werthfawrogi amdanoch eich hun.

30 Atgoffa eich hun eich bod yn ddigon, yn union fel yr ydych.

