

DYDD LLUN

1 Dewch o hyd i amser i ofalu amdanoch chi'ch hun. Nid yw'n hunanol, mae'n hanfodol

DYDD MAWRTH

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

DYDD MERCHER

3 Gadewch fynd o hunanfeirniadaeth a siaradwch yn garedig â chi'ch hun

DYDD IAU

4 Cynlluniwch weithgaredd hwyl neu ymlaciol a gwnewch amser ar ei gyfer

DYDD GWENER

5 Maddeuwch i chi'ch hun pan fydd pethau'n mynd o'i le. Mae pawb yn gwneud camgymeriadau

DYDD SADWRN

6 Canolbwytewch ar y pethau sylfaenol: bwyta'n dda, ymarfer corff a mynd i'r gwely ar amser

DYDD SUL

7 Rhowch caniatâd i chi'ch hun i ddweud 'na'

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

9 Anelwch i fod yn ddigon da, yn hytrach na pherffaith

10 Pan fyddwch chi'n ffeindio bethau'n anodd, cofiwch ei bod hi'n iawn peidio â bod yn iawn

11 Gwnewch amser i wneud rhywbeth rydych chi wir yn ei fwynhau

12 Byddwch yn actif yn yr awyr agored a rhowch hwb naturiol i'ch meddwl a'ch corff

13 Byddwch mor garedig â chi'ch hun ag y byddech â rhywun annwyl

14 Os ydych chi'n brysur, gadewch i chi'ch hun gael egwyl a chymerwch seibiant

15 Dewch o hyd i ymadrodd gofalggar, tawel i'w ddefnyddio pan fyddwch chi'n teimlo'n isel

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

17 Diwrnod dim cynlluniau. Gwnewch amser i arafu a bod yn garedig â chi'ch hun

18 Gofynnwch i ffrind dibynadwy ddweud wrthyh chi pa gryfderau maen nhw'n eu gweld ynoch chi

19 Sylwch ar yr hyn rydych chi'n ei deimlo, heb unrhyw feirniadaeth

20 Mwynhewch luniau o gyfnod gydag atgofion hapus

21 Peidiwch â chymharu sut rydych chi'n teimlo y tu mewn â sut mae eraill yn ymddangos y tu allan

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

23 Gadewch fynd ar ddisgwyliadau pobl eraill ohonoch chi

24 Derbyn eich hun a chofiwch eich bod yn haeddu cariad

25 Ceisiwch osgoi ddweud 'Dylwn i' a gwnewch amser i wneud dim byd

26 Dewch o hyd i ffordd newydd o defnyddio un o'ch cryfderau neu'ch talentau

27 Rhyddhewch amser drwy ganslo unrhyw gynlluniau diangen

28 Dewiswch weld eich camgymeriadau fel camau i'ch helpu i ddysgu

29 Ysgrifennwch dri pheth rydych chi'n eu gwerthfawrogi amdanoch chi'ch hun

30 Atgoffwch eich hun eich bod chi'n ddigon, yn union fel yr ydych chi

