

DYDD LLUN

DYDD MAWRTH

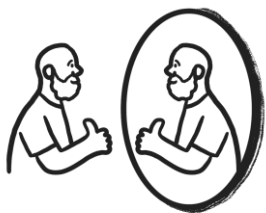
DYDD MERCHER

DYDD IAU

DYDD GWENER

DYDD SADWRN

DYDD SUL



1 Dewch o hyd i amser ar gyfer hunanofal. Dyw hynny ddim yn hunanol, mae'n hanfodol

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

3 Peidiwch â hunanfeirniadu, a byddwch yn garedig wrth siarad â chi eich hun

4 Cynlluniwch weithgaredd hwyliog neu ymlaciol, a gwnewch amser iddo

5 Maddeuwch i chi eich hun os bydd rhywbeth yn mynd o'i le. Mae pawb yn gwneud camgymeriadau

6 Canolbwyntiwch ar yr hanfodion: bwyta'n dda, ymarfer corff, a mynd i'r gwely ar amser

7 Rhowch ganiatâd i chi eich hun ddweud 'na'

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

9 Anelwch at fod yn ddigon da, yn hytrach nag yn berffaith

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

11 Gwnewch amser ar gyfer rhywbeth rydych chi wir yn ei fwynhau

12 Cadwch yn heini y tu allan, gan roi hwb naturiol i'ch meddwl a'ch corff

13 Byddwch yr un mor garedig wrthyhych chi eich hun ag y byddech chi wrth anwylyd

14 Os ydych chi'n brysur, gadewch i chi eich hun gymryd saib

15 Meddyliwch am ymadrodd gofalgarg a chysurus i'w ddefnyddio pan fyddwch chi'n teimlo'n isel

16 Gadewch negeseuon cadarnhaol i chi eich hun eu gweld yn rheolaidd

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

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

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

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 edrych ar y tu allan

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

23 Peidiwch â phoeni am beth mae pobl eraill yn ei ddisgwyl ohonoch chi

24 Derbyniwch chi eich hun, a chofiwch eich bod chi'n haeddu cariad

25 Ceisiwch osgoi dweud 'dylwn i', a gwnewch amser i wneud dim byd

26 Chwiliwch am ffordd newydd o ddefnyddio un o'ch cryfderau neu ddoniau

27 Canslwch unrhyw gynlluniau diangen er mwyn rhyddhau amser



28 Dewiswch weld eich camgymeriadau fel camau sy'n eich helpu i ddysgu

29 Nodwch dri pheth rydych chi'n eu gwerthfawrogi amdanoch chi eich hun

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

