

Awst Allgarol 2026

DYDD SADWRN

1 Gosodwch fwriad i fod yn garedig wrth eraill (ac wrthyhych chi eich hun) y mis hwn

DYDD SUL

2 Anfonwch neges galonogol at rywun na allwch chi fod gyda nhw

DYDD LLUN

3 Byddwch yn gefnogol ac yn garedig wrth bawb rydych chi'n rhyngweithio â nhw

DYDD MAWRTH

4 Gofynnwch i rywun sut mae'n teimlo a gwrandewch yn astud ar yr ateb

DYDD MERCHER

5 Treuliwch amser yn dymuno i bobl eraill fod yn hapus ac yn iach

DYDD IAU

6 Gwenwch a byddwch yn gyfeillgar tuag at bobl rydych chi'n eu gweld heddiw

DYDD GWENER

7 Rhowch amser i helpu prosiect neu achos sy'n bwysig i chi

8 Gwnewch fwyd blasus i rywun a fydd yn ei werthfawrogi

9 Diolchwch i rywun, gan esbonio pam rydych chi'n ddiolchgar iddyn nhw

10 Cysylltwch â rhywun a allai fod yn teimlo'n unig neu'n bryderus

11 Rhannwch stori newyddion galonogol er mwyn ysbrydoli eraill

12 Cysylltwch â ffrind i roi gwybod eich bod chi'n meddwl amdano

13 Diwrnod 'dim cynlluniau!' Byddwch yn garedig wrthyhych chi eich hun, fel y gallwch chi fod yn garedig wrth eraill hefyd

14 Cymerwch gamau i fod yn garedig wrth natur a gofalu am ein planed

15 Os oes rhywun yn eich poeni, byddwch yn garedig. Dychmygwch sut gallai'r person fod yn teimlo

16 Gwnewch anrheg feddylgar fel syrpreis i rywun

17 Byddwch yn garedig ar-lein. Rhannwch sylwadau cadarnhaol a chefnogol

18 Heddiw, gwnewch rywbeth i wneud bywyd yn haws i rywun arall

19 Byddwch yn ddiolchgar am eich bwyd a'r bobl a'i wnaeth yn bosibl

20 Chwiliwch am y daioni ym mhawb rydych chi'n cwrdd â nhw heddiw

21 Rhowch fwyd, dillad neu eitemau heb eu defnyddio er mwyn helpu elusen leol

22 Rhowch eich sylw llawn yn anrheg i bobl

23 Rhannwch erthygl, podlediad neu lyfr sydd wedi bod yn ddefnyddiol i chi

24 Maddeuwch i rywun a wnaeth eich brifo yn y gorffennol

25 Rhowch eich amser, egni neu sylw i helpu rhywun mewn angen

26 Chwiliwch am ffordd o 'dalw ymlaen' neu gefnogi achos da

27 Talwch sylw os bydd rhywun yn ddigalon a cheisiwch godi gŵen

28 Trefnwch sgwrs gyfeillgar er mwyn dod i adnabod rhywun yn well

29 Gwnewch rywbeth caredig i helpu yn eich cymuned leol

30 Rhowch rywbeth i helpu'r rhai nad oes ganddynt gymaint â chi

31 Rhannwch 'Gweithredu dros Hapusrwydd' gyda phobl eraill heddiw

