

Rhagfyr Caredig 2022

Dydd Llun



5 Rhowch anrheg i rhywun sydd yn ddi-gartref neu yn teimlo'n unig.

Dydd Mawrth



6 Gadael neges bositif i rywun arall ddod o hyd iddo.

Dydd Mercher



7 Rhoi sylwadau caredig i gymaint o bobl â phosib heddiw

Dydd Iau

1 Rhannu caredigrwydd a calendr Rhagfyr gyda eraill.

8 Rhoi cymorth i ffrind neu aelod o'r teulu

Dydd Gwener

2 Cysylltwch â rhywun na allwch fod gyda, i weld sut maen nhw.

9 Sylwch pan fyddwch chi'n galed arnoch chi eich hun neu ar eraill ac yn hytrach byddwch yn garedig.

Dydd Sadwrn

3 Cynnig helpu rhywun sy'n ei chael hi'n anodd ar hyn o bryd.

10 Gwranddo yn llwyr ar eraill heb farnu.

Dydd Sul

4 Cefnogi elusen, achos neu ymgyrch sy'n golygu llawer i chi.

11 Prynu eitem ychwanegol tra'n siopa, a'i roi fel rhodd i fanc bwyd lleol.

12 Byddwch yn hael heddiw trwy rannu eich bwyd, cariad neu garedigrwydd.

13 Gwenwch ar sawl person gwahanol heddiw.

14 Rhannu atgof hapus neu feddyliau ysbrydoledig gyda un annwyl.

15 Cysylltu gyda cymydog oedranus i godi eu calon.

16 Cadw pob sgwrs yn bositif heddiw.

17 Creu rhestr o bethau mae eraill wedi gwneud ar eich cyfer a diolch amdanynt.

18 Gofyn am gymorth, a rhoi cyfle i eraill eich helpu a teimlo llawenydd.

19 Cysylltu a rhywun sy'n teimlo yn unig neu yn ynysig.

20 Helpu eraill, drwy roi rhywbeth nad ydych ei angen i elusen.

21 Gwerthfawrogi caredigrwydd trwy ddiolch i bobl sy'n gwneud pethau i chi.

22 Llongyfarch rhywun am gyflawni rhywbeth sydd heb gael sylw amdano.

23 Dewis rhoi neu dderbyn maddeuant.

24 Rhannu gyda eraill, rhywbeth sydd wedi gwneud i chi chwerthin.

25 Trin pawb gyda charedigrwydd heddiw, gan gynnwys chi eich hun.

26 Ewch allan, codi sbwriel neu gwneud rhywbeth caredig at fyd natur.

27 Cysylltu gyda perthynas sy'n bell i ffwrdd, i gael sgwrs.

28 Byddwch yn garedig gyda'r blaned drwy ddefnyddio llai o egni.

29 Diffodd dyfeisiau digidol a cymryd rhan mewn sgwrs.

30 Gadewch i rhywun wybod eich bod yn eu gwerthfawrogi a pham.

31 Cynllunio gweithredoedd newydd o garedigrwydd ar gyfer 2023.

