Rhagfyr Rhannu Caredigrwydd 2026

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
	1 Lledaenwch garedigrwydd drwy rannu calendr mis Rhagfyr gydag eraill	2 Cysylltwch â rhywun na allwch chi fod gyda nhw i weld sut maen nhw	3 Cynigiwch helpu rhywun sy'n wynebu anawsterau ar hyn o bryd	4 Cefnogwch elusen, achos neu ymgyrch sydd wir yn bwysig i chi	5 Rhowch anrheg i rywun digartref neu rywun sy'n teimlo'n unig	6 Gadewch neges gadarnhaol i rywun arall ddod ar ei thraws
7 Rhowch sylwadau caredig i gynifer o bobl â phosib heddiw	8 Gwnewch rywbeth i helpu ffrind neu aelod o'r teulu	9 Sylwch pan fyddwch chi'n llawdrwm arnoch chi'ch hun neu ar eraill, a byddwch yn garedig yn lle hynny	10 Gwrandewch yn astud ar eraill, heb eu barnu	11 Prynwch eitem ychwanegol a'i rhoi i fanc bwyd lleol	12 Byddwch yn hael. Rhowch fwyd, cariad neu garedigrwydd i rywun heddiw	13 Gwenwch ar gynifer o bobl wahanol â phosib heddiw
14 Rhannwch atgof hapus neu syniad ysbrydoledig gyda rhywun annwyl	15 Dywedwch helô wrth eich cymydog i godi gwên	16 Chwiliwch am rywbeth cadarnhaol i'w ddweud wrth bawb rydych chi'n siarad â nhw	17 Rhowch ddiolch. Rhestrwch y pethau caredig mae eraill wedi'u gwneud i chi	18 Gofynnwch am help, a gadewch i rywun arall deimlo'n llawen wrth eich helpu	19 Cysylltwch â pherson a allai fod ar ei ben ei hun neu'n teimlo'n ynysig	20 Helpwch eraill drwy roi i ffwrdd rywbeth nad oes ei angen arnoch chi
21 Gwerthfawrogwch garedigrwydd, a diolchwch i bobl sy'n gwneud pethau drosoch chi	22 Llongyfarchwch rywun am gyflawniad efallai na fyddai eraill yn sylwi arno	23 Dewiswch roi neu dderbyn maddeuant	24 Rhowch lawenydd i eraill. Rhannwch rywbeth a wnaeth i chi chwerthin	25 Byddwch yn garedig wrth bawb heddiw, gan gynnwys chi'ch hun!	26 Ewch allan. Codwch sbwriel neu gwnewch rywbeth caredig dros natur	27 Ffoniwch aelod o'r teulu sy'n bell i ffwrdd i ddweud helô a chael sgwrs
	28 Byddwch yn garedig wrth y blaned. Bwytewch lai o gig a defnyddiwch lai o ynni	29 Trowch ddyfeisiau digidol i ffwrdd er mwyn gallu gwrando ar bobl yn llwyr	30 Rhowch wybod i rywun faint rydych chi'n eu gwerthfawrogi a pham	31 Cynlluniwch sut gallwch chi fod yn garedig yn ystod 2027		

GWEITHREDU DROS HAPUSRWYDD

Hapusach · Mwy Caredig · Gyda'n Gilydd