

Ionawr Hapusach 2026

DYDD LLUN

DYDD MAWRTH

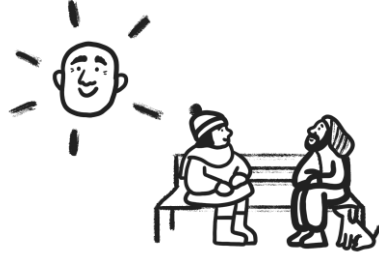
DYDD MERCHER

DYDD IAU

DYDD GWENER

DYDD SADWRN

DYDD SUL



1 Dewch o hyd i dri peth i edrych ymlaen at eleni

2 Gwnewch amser heddiw i wneud rhywbeth caredig i chi'ch hun

3 Gwnewch gweithred garedig i rywun arall i helpu oleuo eu diwrnod

4 Ysgrifennwch restr o bethau rydych chi'n teimlo'n ddiolchgar am a pham

5 Chwiliwch am y da mewn pobl eraill a sylwi ar eu cryfderau

6 Cymerwch bum munud i eistedd yn llonydd ac anadlu

7 Dysgwch rhywbeth newydd a rhannwch ef gydag eraill

8 Dywedwch bethau bositif wrth y bobl rydych chi'n eu gyfarfod heddiw

9 Symudwch. Gwnewch rywbeth egnïol (yn ddelfrydol yn yr awyr agored)

10 Diolchwch i rywun rydych chi'n ddiolchgar iddo a dywedwch wrthyn nhw pam

11 Diffoddwch eich holl dechnoleg o leiaf awr cyn mynd i'r gwely

12 Cysylltwch â rhywun yn eich ymyl - rhannwch wên neu sgwrs

13 Cymerwch lwybr gwahanol heddiw a gweld beth rydych chi'n sylwi arno

14 Bwytwch fwyd iach sy'n eich maethu chi go iawn heddiw

15 Ewch allan a sylwi ar bum peth sy'n brydferth

16 Cyfrannwch yn gadarnhaol at eich cymuned leol

17 Byddwch yn dyner gyda chi'ch hun pan fyddwch chi'n gwneud camgymeriadau

18 Cysylltwch eto â hen ffrind

19 Canolbwyntiwch ar yr hyn sy'n dda, hyd yn oed os yw heddiw'n teimlo'n anodd

20 Ewch i'r gwely mewn da bryd a gadewch i chi'ch hun orffwys

21 Rhowch gynnig ar rywbeth newydd i fentro allan o'ch man cysur

22 Cynlluniwch rywbeth hwyl a gwahoddwch eraill i ymuno â chi

23 Rhowch ddyfeisiau digidol o'r neilltu a chanolbwyntiwch ar fod yn y foment

24 Cymerwch gam bach tuag at nod pwysig

25 Penderfynnwch codi pobl i fyny yn hytrach na'u rhoi i lawr

26 Dewiswch un o'ch cryfderau a dewch o hyd i ffordd i'w ddefnyddio heddiw

27 Heriwch eich meddyliau negyddol a chwiliwch am yr ochr bositif

28 Gofynnwch i bobl eraill am bethau maen nhw wedi'u mwynhau'n ddiweddar

29 Dywedwch helo wrth gymydog a dod i'w hadnabod yn well

30 Gweler faint o bobl allwch chi wenu arnyn nhw heddiw

31 Ysgrifennwch eich gobeithion neu gynlluniau ar gyfer y dyfodol



GWEITHREDU DROS HAPUSRWYDD

Hapusach • Mwy Caredig • Gyda'n Gilydd