

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL



1 Penderfynwch chwilio am yr hyn sy'n dda bob dydd y mis hwn

2 Dywedwch bethau cadarnhaol yn eich sgysiau ag eraill

3 Ail-fframiwch bryder a cheisiwch ddod o hyd i ffordd ddefnyddiol o feddwl amdano

4 Tynnwch lun o rywbeth sy'n dod â llawenydd i chi a'i rannu

5 Meddyliwch am 3 pheth rydych chi'n ddiolchgar amdany'n nhw a'u taro ar bapur

6 Ewch allan i fannau gwyrdd a theimlo'r llawenydd a ddaw yn sgil natur

7 Gwnewch rywbeth iach sy'n gwneud i chi deimlo'n dda yn sgil natur

8 Dewch o hyd i lawenydd mewn cerddoriaeth: drwy ganu, chwarae, dawnsio, gwranddo neu rannu

9 Gofynnwch i ffrind beth wnaeth e'n hapus yn ddiweddar

10 Dewch â llawenydd i eraill trwy wneud rhywbeth caredig iddyn nhw

11 Bwytwch fwyd da sy'n eich gwneud chi'n hapus a'i werthfawrogi

12 Ysgrifennwch lythyr o ddiolch i rywun

13 Peidiwch â chymryd pethau o ddifrif. Dewiswch weld yr ochr ddoniol

14 Rhannwch atgof hapus gyda rhywun sy'n golygu llawer i chi

15 Chwiliwch am rywbeth i fod yn ddiolchgar amdano lle rydych chi'n ei ddisgwyl leiaf

16 Siaradwch ag eraill mewn ffordd gynnes a chyfeillgar

17 Cymerwch amser i sylwi ar bethau sy'n brydferth i chi

18 Chwiliwch am rywbeth da mewn sefyllfa anodd

19 Ewch allan a darganfod y llawenydd a ddaw o fod yn egniol

20 Ailddarganfyddwch a mwynhewch weithgaredd hwyliog o'ch plentyndod

21 Anfonwch nodyn cadarnhaol at ffrind sydd angen anogaeth

22 Gwylwch rywbeth doniol a mwynhewch y teimlad o chwerthin

23 Crëwch restr o ganeuon i godi'ch calon i wrando arnynt

24 Dewch â hoff atgof y teimlwch yn ddiolchgar amdano i'ch cof

25 Dangoswch eich gwerthfawrogiad i bobl sy'n helpu eraill

26 Gwnewch amser i wneud rhywbeth chwareus, dim ond i gael hwyl

27 Byddwch yn garedig â chi'ch hun Gwnewch rywbeth sy'n dod â llawenydd i chi

28 Sylwch sut mae emosiynau positif yn heintus ymysg pobl

29 Rhannwch wên gyfeillgar gyda phobl rydych chi'n eu gweld heddiw

30 Gwnewch restr o'r pleserau sydd yn eich bywyd (a pharhewch i ychwanegu ati)

