

Dydd Llun



Dydd Mawrth



Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul

6 Os ydych yn canfod eich hyn yn rhythro, gwnewch amser i arafu

7 Cymryd tri anadl ddwfn rheolaidd yn ystod eich diwrnod

8 Bwyta yn ystyriol, gwerthfawrogi y blas, gwedad ac arogl

9 Anadlu i mewn ac allan, cyn ymateb i eraill

10 Mynd allan a sylwi ar sut mae'r tywydd yn teimlo ar eich gwyneb

11 Aros yn gwbl bresennol wrth yfed eich tē neu goffi

12 Gwrando yn astud ar yr hyn sydd gan rhywun i'w ddweud

13 Oedi ac aros i edrych ar yr awyr neu'r cymylau, am ychydig funudau heddiw

14 Dod o hyd i ffordd o fwynhau y tasgau yr ydych angen eu gwneud

15 Stopio, anadlu ac arsylwi. Ail adrodd yn rheolaidd

16 Ymgolli yn llwyr mewn gweithgaredd diddorol neu greadigol

17 Edrych o gwmpas ac adnabod tri peth sy'n anarferol neu yn ddymunol

18 Treulio diwrnod 'heb gynlluniau' a gweld sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo

19 Meithrin teimlad o gariad tuag at eraill heddiw

20 Canolbwyntio ar beth sy'n gwneud chi ac eraill yn hapus heddiw

21 Gwrando ar ddarn o gerddoriaeth heb wneud dim byd arall

22 Adnabod beth sy'n mynd yn dda hyd yn oed os ydy heddiw yn teimlo yn annodd

23 Gwrando ar eich teimladau heb farnu na cheisio eu newid.

24 Gwerthfawrogi eich dwylo ar holl bethau maent yn ein gallugoi i wneud

25 Canolbwyntio ar y pethau yr ydych yn eu cymryd yn ganiataol

26 Dewis treulio llai o amser yn edrych ar sgrin heddiw

27 Gwerthfawrogi natur o'ch cwmpas

28 Sylwch pan fyddwch wedi blino a cymryd seibiant cyn gynted a phosibl

29 Dewis llwybr gwahanol heddiw a cymeryd sylw o beth allwch chi ei weld o'ch cwmpas

30 Adnabod yr hyn rydych yn ei deimlo o fewn eich corff

31 Darganfod llawenydd yn y pethau syml mewn bywyd

