

Mawrth Meddylgar 2025

SADWRN

SUL

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

1
Bwriadwch fyw bywyd meddylgar a charedig

2
Sylwch ar dri peth hyfryd yn eich byd

3
Dechreuwch y dydd gan gwerthfawrogi eich bodoliant a gan barchu chi'ch hun

4
Defnyddiwch geiriau caredig i ddisgrifio chi'ch hun

5
Byddwch yn feddylgar am y sawl sy'n agos i chi a dangoswch eich cariad atynt

6
Bwriadwch arafu'ch enaid pan mae bywyd yn brysur

7
Cymerwch seibiant pob diwrnod i anadlu'n ddyfn ac yn llawn

8
Bwytwch yn ystyriol gan werthfawrogi blas ac arogl eich bwyd

9
Cymerwch anadlyfn a llawn cyn ymateb i eraill

10
Gewrthfawrogwch h teimlad y tywydd ar eich bochau

11
Gwerthfawrogwch h amser panad

12
Gwrandawch yn ofalus i eririau eraill a cysidwch eu hystyrion

13
Cymerwch seibiant pob diwrnod i syllu ar yr awyr las a'r cymylau

14
Cymerwch bleser yn eich gwaith

15
Oediwch. Anadlwch. Sylwch. Cofiwch ailadrodd hyn yn aml

16
Mwynhewch gweithgareddau diddorol neu creadigol

17
Sylwch ar dri peth rhyfeddol neu anghyffredin yn eich byd

18
Mwynhewch ddiwrnod heb ddyletswyddau

19
Dangoswch cariad a charedigwydd at eraill heddiw

20
Meddyliwch am y pethau sy'n gwneud chi ac eraill yn hapus

21
Gwrandawch ar gerddoriaeth heb boeni am ddim arall

22
Sylwch ar y pethau da yn eich bywyd, hyd yn oed ar ddyddiau heriol

23
Ymgysylltwch a'ch teimladau heb farnu na newid

24
Rhyfedwch wrth feddwl am y pethau anhygoel fedrwchi chi gyflawnin efo'ch dwylo

25
Diolchwch am pleserau syml bywyd

26
Treuliwch llai o amser yn syllu ar sgrins cyfiaduron neu ffôn

27
Gwerthfawrogwch natur eich byd

28
Cymerwch seibiant pan yn dechrau blino

29
Cymerwch lwybyr newydd i fywyd heddiw i ddarganfod llefydd annisgwyl

30
Cymerwch seibiant i wrando ar eich corff

31
Darganfych pleserau syml mewn bywyd



FFORDD I HAPUSRWYDD

Mwy meddylgar · Mwy caredig · Bod gyda eraill