

SUL



LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN



1
Gnewch rywbeth caredig i rywun sy'n bwysig i chi

2
Canolbwyntiwich ar yr hyn y gallwch ei wneud yn hytrach na'r hyn na allwch ei wneud

3
Cymerwch gam tuag at nod pwysig, ni waeth pa mor fach ydyw

4
Anfonwch lun at eich ffrind o amser da y gwnaethoch chi dreulio gyda'ch gilydd

5
Rhowch wybod i rywun faint maen nhw'n ei olygu i chi a pham

6
Chwiliwch am bobl sy'n gwneud pethau da a rhesymau dros fod yn hapus

7
Gnewch restr o'r hyn sydd bwysicaf i chi a pham

8
Gosodwch dasg caredigrwydd i chi'ch hun i helpu pobl eraill heddiw

9
Pa werthoedd sy'n bwysig i chi? Dewch o hyd i ffyrdd o'u defnyddio heddiw

10
Byddwch yn ddiolchgar am y pethau bach, hyd yn oed mewn cyfnod anodd

11
Chwiliwch am bethau sy'n dod â theimlad o syndod a rhyfeddod i chi

12
Gwrandewch ar eich hoff ddarn o gerddoriaeth a chofiwch beth mae'n ei olygu i chi

13
Dysgwch am werthoedd neu draddodiadau diwylliant arall

14
Ewch allan a sylwch ar harddwch natur

15
Gnewch rywbeth i gyfrannu at eich cymuned leol

16
Dangoswch eich bod chi'n ddiolchgar i'r bobl sy'n helpu i wella pethau

17
Dewch o hyd i ffordd i wneud yr hyn rydych chi'n ei wneud heddiw yn ystyrion

18
Anfonwch nodyn wedi'i ysgrifennu â llaw at rywun sy'n bwysig i chi

19
Myfyriwch ar yr hyn sy'n gwneud i chi deimlo'n werthfawr ac yn bwrpasol

20
Rhannwch luniau o 3 pheth sy'n ystyrlon neu'n gofiadwy i chi

21
Edrych i fyny ar yr awyr. Cofiwch ein bod ni i gyd yn rhan o rywbeth mwy

22
Dewch o hyd i ffordd i helpu prosiect neu elusen sy'n bwysig i chi

23
Cofiwch dri pheth rydych chi wedi'u gwneud rydych chi'n falch ohonyn nhw

24
Gnewch ddewisiadau sy'n cael effaith gadarnhaol ar bobl eraill heddiw

25
Gofynnwch i rywun arall beth sydd bwysicaf iddyn nhw a pham

26
Cofiwch ddigwyddiad yn eich bywyd a oedd wir yn arwyddocaol

27
Canolbwyntiwich ar sut mae'r hyn rydych chi'n ei wneud yn gwneud gwahaniaeth i bobl eraill

28
Gnewch rywbeth arbennig a meddylwch amdano fe heno

29
Gnewch rywbeth heddiw i ofalu am fyd natur



30
Rhannwch ddyfyniad sy'n eich ysbrydoli i roi hwb i bobl eraill

31
Chwiliwch am dri rheswm i fod yn obeithiol am y dyfodol

