

DYDD LLUN



3

Ewch allan ac arsylwi ar newidiadau byd natur o'ch cwpas

DYDD MAWRTH



4

Cofrestrwch ar g wrs, gweithgaredd neu gymuned ar-lein newydd

DYDD MERCHER



5

Newidiwch eich trefn arferol heddiw a sylwch ar sut ydych chi'n teimlo

DYDD IAU



6

Rhowch gynnig ar ffordd newydd o wneud ymarfer corff

DYDD GWENER



7

Byddwch yn greadigol wrth goginio, tynnu llun, ysgrifennu, paentio, creu neu ysbrydoli

DYDD SADWRN

1

Gwnewch restr o bethau newydd yr ydych am eu gwneud y mis hwn

DYDD SUL

2

Ymatebwch i sefyllfa anodd mewn ffordd wahanol

10

Byddwch yn chwilfrydig. Dysgwch am bwnc newydd neu syniad ysbrydoledig

11

Dewiswch lwybr gwahanol a gweld yr hyn yr ydych yn sylwi arno ar y ffordd

12

Dewch o hyd i rywbeth newydd am rywun sy'n annwyl i chi

13

Gwnewch rywbeth chwareus yn yr awyr agored - cerdded, rhedeg, fforio, ymlacio

14

Dewch o hyd i ffordd newydd o helpu neu gefnogi achos yr ydych yn poeni amdano

15

Adeiladwch ar syniadau newydd drwy feddwl "Ie, a beth os..."

16

Edrychwch ar fywyd drwy lygaidd rhywun arall a gweld eu safbwynt

17

Rhowch gynnig ar ffordd newydd o ymarfer hunanofal a bod yn garedig gyda chi eich hun

18

Cysylltwch gyda rhywun o genhedlaeth wahanol

19

Ehangwch eich safbwyntiau: darllenwch bapur newydd, cylchgrawn neu wefan wahanol

20

Coginiwch bryd bwyd gan ddefnyddio rysâit neu gynhwysyn newydd i chi

21

Dysgwch sgil newydd gan ffrind neu rannu un o'ch rhai chi

22

Dewch o hyd i ffordd newydd o ddweud wrth rywun eich bod chi'n ei werthfawrogi

23

Neilltuwch amser rheolaidd i ddilyn gweithgaredd sydd wrth eich bodd

24

Rhennwch gyda ffrind rywbeth defnyddiol a ddysgoch yn ddiweddar

25

Defnyddiach un o'ch cryfderau mewn ffordd newydd neu greadigol

26

Rhowch gynnig ar orsaf radio wahanol neu sioe deledu newydd

27

Ymunwch â ffrind wrth iddo wneud ei hobi a gweld pam ei fod yn ei garu

28

Darganfyddwch eich ochr artistig. Dyluniwch gerdyn cyfarch cyfeillgar

29

Mwynhewch gerddoriaeth heddiw. Chwarae, canu, dawnsio neu wrando

30

Chwiliwch am resymau newydd dros fod yn obeithiol, hyd yn oed mewn cyfnod anodd

