

Hydref Hyderus 2026

DYDD LLUN



DYDD MAWRTH



DYDD MERCHER



DYDD IAU

1 Nodwch dri pheth y gallwch chi edrych ymlaen atyn nhw'r mis hwn

DYDD GWENER

2 Chwiliwch am rywbeth i fod yn optimistaidd amdano (hyd yn oed os yw'n amser anodd)

DYDD SADWRN

3 Cymerwch gam bach tuag at nod sydd wir yn bwysig i chi

DYDD SUL

4 Dechreuwch eich diwrnod gyda'r peth pwysicaf ar eich rhestr dasgau

5 Byddwch yn optimist realistig. Ceisiwch weld bywyd fel y mae, ond canolbwyntio ar yr hyn sy'n dda

6 Atgoffwch eich hun y gall pethau newid er gwell

7 Chwiliwch am y daioni yn y bobl o'ch cwrpas heddiw

8 Gnewch rywfaint o gynnydd ar brosiect rydych chi wedi bod yn ei osgoi

9 Rhannwch nod pwysig gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo

10 Cymerwch amser i fyfyrto ar yr hyn rydych chi wedi'i gyflawni yn ddiweddar

11 Peidiwch â rhoi'r bai arnoch chi'ch hun nac ar eraill. Chwiliwch am ffordd fuddiol ymlaen

12 Chwiliwch am newyddion cadarnhaol a rhesymau dros fod yn llawen heddiw

13 Gofynnwch am help i oresgyn rhwystr rydych chi'n ei wynebu

14 Gnewch rywbeth adeiladol i wella sefyllfa anodd

15 Diolchwch i chi'ch hun am gyflawni'r pethau mae'n hawdd eu cymryd yn ganiataol

16 Rhowch eich rhestr dasgau i lawr a gnewch rywbeth hwyliog neu sy'n codi dy galon

17 Cymerwch gam bach tuag at wireddu newid cadarnhaol rydych chi am ei weld mewn cymdeithas

18 Gosodwch nodau gobeithiol ond realistig ar gyfer y diwrnodau nesaf

19 Nodwch un o'ch nodweddion cadarnhaol a fydd o gymorth yn y dyfodol

20 Chwiliwch am lawenydd wrth fynd i'r afael â thasg rydych chi wedi'i gohirio ers sbel

21 Peidiwch â phoeni am ddisgwyliadau pobl eraill. Canolbwyntiwch ar yr hyn sy'n bwysig i chi

22 Rhannwch ddyfyniad, llun, neu fideo gobeithiol gyda ffrind neu gydweithiwr

23 Cofiwch fod gennych chi ddewis ynglŷn â beth i'w flaenoriaethu

24 Nodwch dri pheth penodol sydd wedi mynd yn dda yn ddiweddar

25 Allwch chi ddim gwneud popeth! Beth yw eich tair blaenoriaeth ar hyn o bryd?

26 Chwiliwch am bersbectif newydd ar broblem rydych chi'n ei hwynebu

27 Byddwch yn garedig wrthyh chi'ch hun heddiw. Cofiwch fod cynnydd yn cymryd amser

28 Gofynnwch i chi'ch hun: a fydd hyn yn dal i fod yn bwysig ymhlen blwyddyn?

29 Cynlluniwch weithgaredd hwyliog neu gyffrous i edrych ymlaen ato

30 Nodwch dri pheth sy'n rhoi gobaith i chi ar gyfer y dyfodol

31 Gosodwch nod ar gyfer y mis nesaf sy'n rhoi ymdeimlad o bwrpas



GWEITHREDU DROS HAPUSRWYDD

Hapusach · Mwy Caredig · Gyda'n Gilydd