

Dydd Llun



Dydd Mawrth



Dydd Mercher



Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul



5 Maddau eich hun pan aiff pethau o chwith. Mae pawb yn gwneud camgymeriadau

6 Canolbwyntio ar y pethau sylfaenol: bwyta'n dda, ymarfer corff a mynd i'r gwely ar amser

7 Rhoi caniatâd i chi eich hun i ddweud 'na'

8 Byddwch yn barod i rannu sut rydych chi'n teimlo a gofyn am help pan fydd angen

9 Anelu i fod yn ddigon da, yn hytrach na pherffaith

10 Pan mae pethau'n anodd, cofia ei fod yn iawn i beidio bod yn iawn

11 Gwnewch amser i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau'n fawr

12 Byddwch yn actif tu allan a rhwch hwb naturiol i'ch meddwl a'ch corff

13 Byddwch mor garedig i chi eich hun ac y byddwch gyda anwylyd

14 Os ydych yn brysur, caniatâu eich hun i oedi a cymryd seibiant

15 Darganfyddwch ymadrodd ofalgar a thawel i'w ddefnyddio pan fyddwch chi teimlo'n isel

16 Gadewch negeseuon cadarnhaol i chi eich hun i'w gweld yn rheolaidd

17 Diwrnod dim cynlluniau. Gwnewch amser i arafu a byddwch yn garedig gyda chi eich hun

18 Ymddiried yn eich ffrind i ddweud wrthyh chi pa gryfderau maen nhw'n eu gweld ynddo'ch

19 Sylwi ar yr hyn rydych chi'n ei deimlo, heb unrhyw farn

20 Mwynhewch edrych ar luniau o amser ag atgofion hapus

21 Peidiwch a cymharu sut rydych chi'n teimlo y tu mewn, i sut mae eraill yn ymddangos ar y tu allan

22 Cymerwch eich amser. Gwnewch le i anadlu a bod yn llonydd

23 Gadael fynd ar ddisgwyliadau pobl eraill ohonoch

24 Derbyn dy hun a chofia dy fod yn deilwng o gariad

25 Osgoi dweud 'Dylwn i' a gwneud amser I wneud dim

26 Darganfod ffyrdd newydd i ddefnyddio un cryfder neu ddawn

27 Rhyddhau amser drwy ganslo unrhyw gynlluniau diangen

28 Dewiswch weld eich camgymeriadau fel camau i'ch helpu i ddysgu

29 Ysgrifennwch dri pheth rydych chi'n ei werthfawrogi amdanoch eich hun

30 Atgoffa eich hun eich bod yn ddigon, yn union fel yr ydych

