



CALENDAR GWEITHREDOEDD: MAI YSTYRLON 2020



LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL

"Dechreua o ble wyt ti. Defnyddia beth sy gen ti. Gwna beth fedri di" ~ Arthur Ashe



4 Canolbwyntia ar beth fedri di wneud dim beth nag wyt ti'n gallu

5 Danfona lun at ffrindiau o amser wnaethoch chi gyd fwynhau

6 Cymera gam tuag at un o dy nodau bywyd

7 Dwed wrth rywun annwyl faint mae'n nhw'n golygu i ti

1 Cymera funud i gofio beth sy'n bwysig i ti a pham

2 Gwna rywbeth ystyrion dros rywun rwyd ti wir yn hoffi

3 Ail-gysyllta gyda natur heddi, hyd yn oed os wyt ti tu fewn

11 Beth yw dy werthoedd? Defnyddia nhw heddi

12 Bydd yn ddiolchgar am y pethau bach, hyd yn oed nawr

13 Heddi gwna rywbeth i ofalu am y byd naturiol

14 Dangosa dy fod yn ddiolchgar i bobl sy'n trio gwella pethau

15 Dysga am werthoedd a thraddodiadau diwylliant arall

16 Edrycha o dy gwmpas a sylwa ar 5 peth sy ag ystyr arbennig i ti

17 Gwna rywbeth positif dros dy gymuned

18 Ysgrifenna lythr gyda llaw a 'i ddanfon at berson annwyl i ti

19 Ffeindia ffordd i addasu beth rwyd ti'n wneud i fod yn fwy ystyrion

20 Myfyria ar beth sy'n wneud i ti deimlo'n werthfawr

21 Rhanna 3 llun o beth sy'n bwysig neu gofiadwy i ti

22 Gofynna i ffrind/ cyd-weithiwr beth sy'n bwysig iddyn nhw. Pam?

23 Rhanna dywedriad positif gydag eraill i'w hysbrydoli

24 Gwna rywbeth arbennig heddi a'i gofio heno

25 Rho amser i helpu prosiect neu elusen sy'n bwysig i ti

26 Atgoffa dy hun o 3 peth rwyd ti wedi wneud ac yn falch ohonyn nhw

27 Heddi cysyllta dy ddewisiadau â dy bwrpas mewn bywyd

28 Dwed wrth rywun am ddigwyddiad sy'n golygu llawer i ti

29 Meddylia am sut mae dy weithredoedd yn gwneud gwahaniaeth

30 Ffeindia 3 rewsam am fod yn obeithiol am y dyfodol

31 Edrycha i'r awyr. Cofia ein bod yn rhan o rywbeth enfawr

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

31 gweithred i ofalu am ein hunan wrth wynebu'r argyfwng byd eang gyda'n gilydd

Gan bwyll – Arhosa'n ddoeth – Bydd garedig