



MEHEFIN LLAWN LLAWENYDD (HYD YN OED NAWR!) 2020



LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL

1 Penderfyna i edrych am beth sy'n dda mewn diwrnod anodd

2 Ail-feddylia am dy boenau a ffeindia ffordd bositif i ymateb

3 Meddylia am 3 peth sy'n wneud ti'n ddiolchgar

4 Dangosa dy werthfawrogiad o bobl sy'n helpu eraill

5 Gwena a bydda'n gyfeillgar hyd yn oed wrth ymbellhau

6 Ffeindia fanteision i'r cyfyngiadau presennol

7 Ffeindia ffordd lawen o fod yn actif tu fewn neu du fas

8 Ysgrifenna lythyr o ddiolch i rywun

9 Llawena gyda cherddoriaeth: cana, dawnsia, gwrandawa.

10 Cymera lun sy'n dy wneud yn llawen a'i rannu

11 Dweda pethau positif wrth drafod ag eraill

12 Cynllunia i gael hwyl gyda ffrindiau

13 Gwerthfawroga natur a'r byd o'n cwmpas

14 Gwna 3 peth i wneud eraill yn llawen

15 Ail-gydia mewn rhywbeth oedd yn gwneud ti'n hapus pon oeddet ti'n ifanc

16 Gofynna I rywun rwyf ti'n ei garu/charu beth sy'n ei llawenhau

17 Bydd yn garedig i ti dy hun

18 Danfona nodyn positif i ffrind sydd angen anogaeth

19 Rhestra atgofion rwyf ti'n ddiolchgar amdanynt

20 Gwna rywbeth chwareus heddi – er mwyn yr hwyl

21 Mwynha resait Newydd neu coginia dy hoff fwyd

22 Rhanna atgof gyda rhywun sy'n bwysig i ti

23 Edrycha am rywbeth yr elli di fod yn ddiolchgar amdano – yn annisgwyl

24 Diolcha I ffrind am y llawenydd maen nhw'n dod i dy fywyd

25 Bwyta fwyd da a gwir ei fwynhau

26 Meddylia am ochr bositif sefyllfa yr wyt wedi dysgu ohoni

27 Gwylia rywbeth doniol a mwynha'r chwerthin

28 Crea restr cerddoriaeth i'w fwynhau

29 Cymera amser i wneud rhywbeth sy'n dy wneud yn hapus

30 Rhestra pethau llawen dy fywyd ac ychwanega ato'n rheolaidd



"Efallai nad yw pob diwrnod yn un da, ond mae rhywbeth da ym mhob diwrnod" ~ Alice Morse Earle

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

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

Gan bwyll - Arhosa'n ddoeth · Bydd garedig