



AWST ALLGAROL 2020



SADWRN

1 Penderfyna fod yn garedig i eraill (a ti dy hun) trwy gydol y mis

8 Rho bethau nad wyt ti'n defnyddio, dillad, bwyd, arian, i elusen leol

15 Coginia dy hoff fwyd i rywun wnaiff ei werthfawrogi

22 Gwna rywbeth i wneud bywyd rhywun arall yn haws

29 Cynllunia brosiect neu ddigwyddiad i'r gymuned

SUL

2 Danfona neges bositif at rywun nag elli di fod gyda nhw

9 Dyfria planhigion sy'n tyfu mewn lle cyhoeddus

16 Dim cynlluniau heddi! Bydd garedig i ti dy hun, fel elli di fod yn fwy garedig i eraill

23 Diffodda dy ffôn a rho dy sylw yn gyfan gwbl i bobl

30 Gwna rywbeth i fod yn garedig i natur a'r blaned

LLUN

3 Bydd fel ffrind i bawb rwyd ti'n ymwneud â nhw

10 Cysyllta â ffrind i ddweud dy fod yn meddwl amdany'n nhw

17 Rho anrheg feddylgar fel sypreis i rywun

24 Maddeua rywun sydd wedi fy frifo yn y gorffennol

31 Rhanna "Action for Happiness" gydag eraill

MAWRTH

4 Gofynna i rywun sut ydyn nhw a gwrandda ar yr ateb

11 Bydd yn ddiolchgar am dy fwyd a'r bobl wnaeth yn bosib

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

25 Rho dy amser ac egni i helpu rhywun mewn trafferth



MERCHER

5 Treulia amser yn dymuno i eraill fod yn rhydd o ddiodde'

12 Rhanna stori newyddion positif i ysbrydoli eraill

19 Gwiria sut mae rhywun efallai sy'n unig neu'n betrusgar

26 Ffeindia ffordd i dalu neu gefnogi achos da

IAU

6 Gwena a bydd yn gyfeillgar wrth ymbellhau'n gymdeithasol

13 Os yw rhywun yn codi gwrychyn – bydd garedig

20 Edrycha am dda ym mhawb wnei di gwrdd

27 Sylwa os yw rywun yn isel a thria gwella ei diwrnod

GWENER

7 Dwed diolch ac esbonio pam rwyd ti'n ddiolchar

14 Trïa codi gwen ar gymaint o bobl gwrddi di

21 Dwed wrth rywun am lyfr neu erthygl wnest ti ffeindio o gymorth

28 Dechreua sgysiau cyfeillgar gyda phobl dwyt ti ddim yn nabod



Mewn byd lle elli di fod yn unrhyw beth, bydd garedig. Mae pob gweithred garedig yn gwneud gwahaniaeth.

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Dysgwch fwy am thema'r mis: www.actionforhappiness.org/altruistic-august

Gan bwyll – Arhosa'n ddoeth – Bydd garedig