



MEDI HUNANOFALGAR 2020



LLUN



MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL

7 Cofia ei fod yn iawn i beidio bod yn iawn. Mae pawb yn cael diwrnodau anodd

8 Sylwa ar y pethau wnei di'n dda heddi, pa bynnag y maint

9 Trïa peidio dweud "Dylwn" neu "Rhaid i fi" ..

10 Caniatâ dy hun i ddweud NA wrth ofynion eraill

11 Anela i fod yn ddigon dda dim yn berffaith

12 Gad y prysurdeb a chymera seibiant

13 Gwna amser heddi i wneud rhywbeth rwyd ti wir yn mwynhau

14 Siarada'n dynner â thi dy hun, fel gyda rhywun rwyd ti'n caru

15 Ffeindia ddywediad i dy leddfu pan wyt yn isel

16 Sylwa ar sut wyt yn teimlo heddi, heb farnu

17 Gad negeseuon positif i ti dy hun weld yn rheolaidd

18 Paid gymharu sut wyt ti'n teimlo tu fewn i sut mae eraill yn ymddangos

19 Bydd actif tu fas a rho hwb naturiol i dy gorff a dy feddwl

20 Dim cynlluniau heddi – gwna amser i arafu a bod yn garedig i ti dy hun

21 Atgoffa dy hun bod pobl yn dy garu a dy fod yn haeddu'r cariad

22 Edrycha ar luniau o gyfnod gydag atgofion melys

23 Gad fynd i ddisgwyliadau eraill heddi

24 Gofynna I ffrind dibynadwy beth maen nhw'n hoffi amadant

25 Rhyddha dy hun o ofynion mewnol ac hunan-farnu

26 Ffeindia ffordd newydd o ddefnyddio un o dy ddoniau

27 Pwylla. Gwna cyfle i anadlu a bod yn llonydd

28 Derbynia dy gamgymeriadau fel ffordd o ddatblygu

29 Ysgrifenna 3 peth rwyd ti'n gwerthfawrogi am ti dy hun

30 Rwyd ti'n cyfrif. Cofia rwyd ti'n ddigon yn union fel wyt ti nawr



D'yw hunanofal ddim yn hunanol. Does dim yn dod o gwpan wag.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

I ddysgu mwy am thema'r mis cer i: www.actionforhappiness.org/self-care-september

Gan bwyll – arhosa'n ddoeth – bydd garedig