



# HYDREF HYDERUS 2020



LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL

**"Penderfynna i fod yn optimistaidd. Mae'n teimlo'n well" - Dalai Lama**



**1** Cofnoda'r nodau mwyaf pwysig i ti'r mis hwn

**2** Edrycha am resymau i fod yn obeithlon mewn amseroedd anodd

**3** Cymera gam cyntaf at nod sy' wir yn bwysig i ti

**4** Bydd yn optimydd realistig. Gwela fywyd fel mae ond canolbwyntia ar beth sy'n dda

**5** Dechreu dy ddiwrnod gyda'r peth mwyaf pwysig ar dy restr

**6** Gwna rywbeth cadarnhaol i wella sefyllfa anodd

**7** Cofia bod pethau'n gallu newid er well

**8** Bwria ymlaen gyda phrosiect/ta sg rwyd ti'n osgoi

**9** Tria peidio beio dy hun neu eraill. Ffeindia'r ffordd orau ymlaen

**10** Cymera amser i ystyried beth rwyd ti wedi cyflanwi'r wythnos hon

**11** Canolbwyntia ar newid positif i gymdeithas hoffet weld

**12** Edrycha am fwrddau da pobl o dy gwmpas

**13** Anghofia dy restrau a bydd yn ddigymell heddi

**14** Gwna rywbeth i oresgyn her sy'n dy wynebu

**15** Edrycha am newyddion positif a rhesymau i fod yn llawen

**16** Diolcha I ti dy hun am gyflanwi'r hyn yr wyt yn cymryd yn ganiataol

**17** Rhanna dy obeithion mwyaf pwysig gyda phobl yr wyt yn ymddiried ynddyn nhw

**18** Gwna restr o bethau yr wyt yn edrych ymlaen atyn nhw

**19** Gosoda nodau gobeithiol ond realistig i'r wythnos sy'n dod

**20** Llawenha wrth orffen rhywbeth yr wyt wedi ei osgoi ers sbel

**21** Anghofia am ddisgwyliadau eraill a chanolbwyntia ar beth sy'n cyfrif i ti

**22** Rhanna syniad ysbrydoledig gydag eraill

**23** Ysgrifenna 3 pheth penodol sydd wedi bod yn dda yn ddiweddar

**24** Cydnabydda dy fod yn gallu pennu dy flaenoriaethau dy hun

**25** Cynllunia rhywbeth hwyliog neu gyffrous i edrych ymlaen ato

**26** Dechreua'r wythnos trwy ysgrifennu dy flaenoriaethau a chynlluniau pennaf

**27** Bydd yn garedig i ti dy hun. Cofia bod datblygu yn beth hirdymor

**28** Gofynna I ti dy hun "Fydd hyn yn bwysig flwyddyn o nawr?"

**29** Ffeindia agwedd arall i broblem sy'n dy wynebu

**30** Gosoda nod sy'n gysylltiedig â dy hunaniaeth

**31** Meddyliau am 3 peth sy'n rhoi gobaith i'r dyfodol



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

I ddysgu mwy am thema'r mis, cer i: [www.actionforhappiness.org/optimistic-october](http://www.actionforhappiness.org/optimistic-october)

Gan bwyll · Arhosa'n ddoeth · Bydd garedig