



CALENDER GWEITHGAREDDAU: CHWFROR CYFEILLGAR 2021



LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL

1 Danfona neges yn dweud cymaint mae person yn golygu i ti

2 Gofynna i ffrind sut maen nhw wedi bod yn ddiweddar

3 Gwna rywbeth caredig i wneud bywyd yn haws i rywun arall

4 Trefna "amser egwyl" rhithiol gyda chyd-weithwyr neu ffrindiau

5 Dangosa diddordeb actif trwy ofyn cwestiynau wrth siarad ag eraill

6 Cysyllta ag hen ffrind dwyt ti heb ei weld ers sbel

7 Gwna ymdrech i sgwrsio gyda chymydog

8 Rhanna dy deimladau gyd rhywun rwyd ti wir yn ymddiried ynddyn nhw

9 Diolch a dwed wrth rywun sut maen nhw'n gwneud gwahaniaeth i ti

10 Edrycha am y da ym mhobl, hyd yn oed pan maen nhw'n dy gythruddo

11 Danfona nodyn yn annog rhywun sy angen cefnogaeth

12 Canolbwyntia ar fod yn garedig nid yn iawn

13 Danfona neges gyfeillgar, gefnogol at fusnes lleol

14 Dwed wrth y rhai rwyd ti'n eu caru pam maen nhw mor bwysig i ti

15 Gwena ar y bobl weli di, i wella eu diwrnod

16 Gwiria a chynnig helpu rhywun sy falle teimlo hi'n anodd

17 Ymateba'n garedig i bawb rwyd ti'n siarad â nhw – gan gynnwys ti dy hun

18 Gwerthfawroga'r da yn rhywun sy'n rhan o dy fywyd

19 Rhanna fideo neu neges sy'n ysbrydoli neu gefnogi

20 Cynllunia i gysylltu ag eraill a gwneud rhywbeth hwyliog

21 Gwranda'n astud ar bobl heb farnu

22 Rho ganmoliaeth i bobl rwyd yn siarad â nhw heddi

23 Bydd addfwyn â rhywun yr wyt yn aml yn beirniadu

24 Dwed wrth rywun rwyd ti'n caru pa gryfederau rwyd ti'n gwerthfawrogi ynddynt

25 Dwed diolch i 3 person a dweud pam

26 Dwed pethau positif wrth gymaint o bobl ag gelli di heddi

27 Ffonia ffrind a gwranda'n astud arnynt

28 Gwna amser heb unrhyw ymyrraeth i dy deulu



"Y ffordd orau i godi dy galon yw trwy godi calon rhywun arall" - Mark Twain



"Yr unig ffordd i gael ffrind yw i fod yn ffrind" - Ralph Waldo Emerson

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

I ddysgu am thema'r mis cer i: www.actionforhappiness.org/friendly-february

Hapusach · Yn fwy caredig · Gyda'n gilydd