

# Mai Ystyrlon 2021

SADWRN

SUL

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

1 Ysgrifenna restr o'r pethau sy' bwysicaf i ti a pham

2 Gwna rywbeth caredig dros rywun sy'n bwysig i ti

3 Canolbwyntia ar beth elli di neud, nid ar beth ni elli di neud

4 Cymera gam at nod pwysig, dim ots pa mor fach

5 Danfona lun o atgof hapus rhannoch chi at ffrind

6 Edrycha am resymau i fod yn hapus, ac am bobl sy'n garedig

7 Dweda wrth rywun pa mor bwysig ydyn nhw i ti, a pham

8 Gosoda darged i dy hun o fod yn garedig a helpu eraill

9 Sylwa ar harddwch natur, hyd yn oed os wyt ti tu fewn

10 Pa werthoedd sy'n bwysig i ti? Ceisia ddefnyddio nhw heddiw

11 Bydd yn ddiolchgar am bethau bach, hyd yn oed yn ystod adegau anodd

12 Gwrandda ar un o dy hoff ddarnau o gerddoriaeth a chofio pam mae'n bwysig i ti

13 Chwilia am bethau sy'n anhygoel a sy'n dy synnu di heddiw

14 Dysga am werthoedd neu am draddodiadau diwylliant arall

15 Gwna rywbeth i gyfrannu at dy gymuned leol

16 Edrycha ar yr awyr. Cofia ein bod ni'n rhan o rywbeth fwy

17 Dangosa ddiolchgarwch at bobl sy'n helpu gwella pethau

18 Ceisia ddarganfod ffordd o wneud popeth yn ystyrlon heddiw

19 Danfona nodyn wedi'i ysgrifennu gan law at rywun sy'n bwysig i ti

20 Myfyria ar beth sy'n dy wneud i deimlo'n werthfawr a phwrpasol

21 Rhanna luniau o dair beth sy'n werthfawr neu'n gofiadwy i ti

22 Ffeindia ffordd o helpu prosiect neu elusen sy'n bwysig i ti

23 Rhanna ddywediad sy'n dy ysbrydoli er mwyn ysbrydoli eraill

24 Cofia dair beth rwyf ti wedi 'neud sy'n dy wneud yn falch o dy hun

25 Gwna benderfyniadau sy'n effeithio ar eraill yn bositif heddiw

26 Gofynna i rywun beth sy'n bwysig iddyn nhw a pham

27 Cofia ddigwyddiad yn dy fywyd sy'n bwysig iawn i ti

28 Canolbwyntia ar sut mae'r hyn ti'n neud yn effeithio ar eraill heddiw

29 Gwna rywbeth arbennig a meddylia amdano heno

30 Heddiw, gwna rywbeth i ofalu am y byd naturiol

31 Meddylia am 3 rheswm i fod yn obeithgar am y dyfodol

