

LLUN

MAWRTH

MERCHER

IAU

GWENER

SADWRN

SUL



1 Penderfyna edrych am y da pob diwrnod y mis hwn

2 Bydd yn bositif yn dy sgysiau heddi

3 Ffeindia ffordd newydd i feddlw am rywbeth sy'n dy boeni

4 Cymera lun o rywbeth sy'n dy lawenhau a'i rannu

5 Meddylia am 3 pheth yr wyt yn ddiolchgar amdanynt

6 Cer i rywle werdd a theimla lawenydd natur

7 Gwna rywbeth iachus sy'n neud i ti deimlo'n dda

8 Ffeindia lawenydd mewn cerddoriaeth: cana, chwaraea, dawnsia, gwranda neu rhanna

9 Gofynna i ffrind beth sy wedi ei gwneud yn hapus yn ddiweddar

10 Gwna eraill yn llawen trwy wneud rhywbeth caredig drostynt

11 Bwyta fwyd da sy'n dy wneud yn hapus a chymera amser i'w flasu

12 Ysgrifenna lythr o ddiolch at rywun

13 Bydd ysgafn dy galon... penderfyna gweld difyrrwch

14 Rhanna atgof hapus gyda rhywun sy'n golygu llawer i ti

15 Edrych am rywbeth i fod yn ddiolchgar amdano yn y lle mwyaf annisgwyl

16 Siarada yn dwym ac yn garedig ag eraill

17 Cymera amser i sylwi ar bethau yr wyt yn cyfrif yn brydferth

18 Edrycha am ddaioni mewn sefyllfa anodd

19 Cer allan a llawenha wrth fod yn actif

20 Ail-gydia a mwynha gweithgaredd o dy blentyndod

21 Danfona nodyn positif at ffrind sy angen anogaeth

22 Gwylia rywbeth doniol a joia chwerthin

23 Crea restr o ganeuon i dy ysbyrdoli

24 Canolbwyntia ar hoff atgof yr wyt yn ddiolchgar amdano

25 Dangosa dy werthfawrogiad o bobl sy'n helpu eraill

26 Gwna amser i wneud rhywbeth chwareus

27 Bydd garedig i ti dy hun

28 Sylwa sut mae emosiynau positif yn heintus rhwng pobl

29 Rhanna wen gyfeillgar gyda phobl yr wyt yn eu gweld heddi

30 Gwna restr o bethau llawen yn dy fywyd - a chadw ychwanegu ato

