

# Mai Ystyrlon 2023

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul



1  
Gwneud rhywbeth caredig i rhywun mae gennych feddwl ohono

2  
Canolbwyntio ar beth allwch chi wneud yn hytrach na'r hyn na allwch wneud

3  
Cymryd cam at nôd bwysig, waeth pa mor fach ydio

4  
Anfon llun i ffrind o amser wnaethoch chi ei fwynhau gyda'ch gilydd

5  
Rhowch wybod i rhywun faint mae nhw'n ei olygu i chi a pam

6  
Edrych allan am fobl sy'n gwneud daioni a rhesymau i fod yn siriol heddiw

7  
Gwneud rhestr o'r hyn sy'n bwysig i chi a pam

8  
Byddwch yn garedig a helpu eraill heddiw

9  
Pa werthoedd sy'n bwysig i chi? A ceisio eu defnyddio heddiw

10  
Byddwch yn ddiolchgar am y pethau bychain hyd yn oed mewn cyfnod anodd

11  
Edrych o gwmpas am bethau sy'n dod a syndod a rhyfeddod i chi

12  
Gwrando ar eich hoff gân a chofio pam ei fod yn bwysig i chi

13  
Darganfod am werthoedd neu draddodiadau diwylliant eraill

14  
Mynd allan a sylwi ar brydferthwch byd natur

15  
Gwneud rhywbeth i gyfrannu at eich cymuned

16  
Dangos eich gwerthfawrogiad i eraill sy'n ceisio gwneud pethau yn well

17  
Ceisio gwneud heddiw yn ddiwrnod ystyrlon

18  
Anfon neges wedi ysgrifennu at rhywun mae ganddoch chi feddwl ohono

19  
Adlewyrchu beth sy'n rhoi pwrpas i chi a gwneud chi deimlo yn werthfawr

20  
Rhannu lluniau o 3 peth sy'n golygu rhywbeth i chi ac yn creu atgofion

21  
Edrych i'r awyr a chofio ein bod i gyd yn rhan o rhywbeth mwy

22  
Darganfod ffordd i helpu prosiect neu elusen sy'n bwysig i chi

23  
Cofio 3 peth rydych wedi wneud ac yn falch ohono

24  
Gwneud penderfyniadau sy'n cael effaith bositif ar eraill heddiw

25  
Holi rhywun beth sy'n bwysig iddynt a pam

26  
Cofio digwyddiad pwysig yn eich bywyd sy'n goygu llawer i chi

27  
Canolbwyntio sut mae eich gweithredoedd yn gwneud gwahaniaeth i eraill

28  
Gwneud rhywbeth arbennig ac ei ail fyw yn eich côf

29  
Gwneud rhywbeth i ofalu am y byd natur heddiw

30  
Rhanu dyfyniad sy'n eich ysbrydoli ac yn rhoi hwb i eraill

31  
Meddwl am 3 rheswm i fod yn obeithiol am y dyfodol

