

# Ionawr Hapus 2023

Dydd Sul

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn



1 Meddwl am dri pheth y gallwch edrych ymlaen ato eleni

2 Gwneud amser heddiw i wneud rhywbeth caredig i chi'ch hun

3 Gwneud gweithred caredig i rhywun arall

4 Ysgrifennu rhestr o bethau rwyt yn ddiolchgar amdanynt a pham

5 Chwilio am y pethau da mewn eraill a sylwi ar eu cryfderau

6 Cymryd pum munud i eistedd yn llonydd ac anadlu

7 Dysgu rhywbeth newydd a'i rannu ac eraill

8 Dweud pethau cadarnhaol wrth pobl rydym yn cwrdd heddiw

9 Ewch ati i symud. Gwneud rhywbeth actif (yn dderlfrydol yn yr awyr agored)

10 Diolch i rhywun yr ydych yn diolchgar amdanynt ac egluro pam

11 Diffodd eich holl dechnoleg o leiaf awr cyn amser gwely

12 Cysylltu a rhywun agos i chi, i rannu sgwrs neu gwên

13 Cymeryd taith gwahanol heddiw a gweld beth ydych yn sylwi arno

14 Bwyta bwydydd iâch a maethlon heddiw

15 Ewch allan a sylwi ar pump peth prydfferth

16 Cyfrannu yn bositif i'ch cymuned leol

17 Byddwch yn garedig a chi'ch hŷn pan yn gwneud camgymeriadau

18 Cysylltu nôl gyda hên ffrind

19 Canolbwyntio ar yr hyn sy'n dda heddiw er fod pethau yn anodd

20 Mynd i'r gwely ar amser a rhoi cyfle i ailwefru

21 Rhoi cynnig ar rhywbeth newydd sydd tu allan i'ch arferiad

22 Cynllunio rhywbeth cyffrous, a gwahodd eraill i ymuno

23 Rhoi dyfeisiadau digidol i ffwrdd a chanolbwyntio ar bod yn y foment

24 Cymeryd camau bach tuag at gôl sy'n bwysig i chi

25 Penderfynu canmol pobl yn hytrach na'u rhoi i lawr

26 Dewis un o'ch cryfderau i'w defnyddio heddiw

27 Herio eich meddyliau negyddol a chanolbwyntio ar fod yn bositif

28 Holi eraill am y pethau maent wedi fwynhau yn ddiweddar

29 Cyfarch eich cymdogion a dod i'w hadnabod yn well

30 Sylwi faint o bobl gallwch chi wenu arnynt heddiw

31 Ysgrifennu lawr eich gobeithion a chynlluniau am y dyfodol

