

Dydd Llun



Dydd Mawrth



Dydd Mercher



Dydd Iau



Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul

4 Cynllunio gweithgaredd hwyliog neu ymlaciol a gwneud amser iddo

5 Maddau eich hun pan aiff pethau o chwith, mae pawb yn gwneud camgymeriadau

6 Canolbwyntio ar y pethau sylfaenol: bwyta yn dda, ymarfer corff a cŵsg

7 Rhoi caniatâd i chi eich hun i ddweud 'na'

8 Byddwch yn barod i rannu eich teimladau a gofyn am help pan fydd angen

9 Anelu i fod yn ddigon da, yn hytrach na bod yn berffaith

10 Pan fydd pethau yn annodd mae'n iawn i 'beidio bod yn iawn'

11 Gwneud amser i wneud pethau rydych yn ei fwynhau

12 Byddwch yn actif yn yr awyr agored a rhoi hwb naturiol i'ch meddwl a'ch corff

13 Byddwch yn garedig â chi eich hun fel y byddwch gyda anwylyd

14 Os ydych yn brysur cofiwch oedi a cymryd seibiant

15 Darganfod ymadrodd ofalgar pan fyddwch yn teimlo yn isel

16 Gadewch negeseuon cadarnhaol i chi eich hun i'w darganfod yn rheolaidd

17 Diwrnod dim cynlluniau. Gwneud amser i arafu a bod yn garedig i chi eich hun

18 Gofynnwch i ffrind pa gryfderau maent yn eu gweld ynddoch chi

19 Sylwch ar eich teimladau heb feirniadaeth

20 Mwynhau edrych ar luniau o amser ac atgofion hapus

21 Peidwch â cymharu eich teimladau tu mewn gyda sut mae eraill yn ymddangos ar y tu allan

22 Cymerwch eich amser. Gwnewch le i anadlu a bod yn llonydd

23 Gadael fynd ar ddisgwyliadau pobl eraill ohonoch chi

24 Derbyn eich hun a cofio eich bod yn deilwng o gariad

25 Osgoi dweud "y dylwn ni" a gwneud amser i wneud dim

26 Darganfod ffordd newydd o ddefnyddio eich cryfderau a thalentau

27 Gwneud amser i chi eich hun drwy ganslo cynlluniau diangen

28 Dewis gweld eich camgymeriadau fel camau i'ch helpu i ddysgu

29 Ysgrifennu tri pheth yr ydych chi'n gwerthfawrogi am eich hun

30 Atgoffa eich hun eich bod yn ddigon, yn union fel yr ydych chi

