

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul



1 Gwneud rhestr o bethau newydd i'w gwneud y mis hwn.

2 Ymateb i sefyllfa anodd mewn ffordd wahanol.

3 Ewch allan ac arsylwi ar y newidiadau mewn byd natur o'ch cwmpas.

4 Cofrestru i ymuno ar gwrs, gweithgaredd neu gymuned newydd ar lein.

5 Newid eich trefn arferol heddiw, a sylwi sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo.

6 Rhowch gynnig ar ffordd newydd o gadw yn heini.

7 Byddwch yn greadigol drwy goginio, tynnu llun, ysgrifennu, peintio, creu neu ysbrydoli.

8 Cynllunio gweithgaredd neu syniad Newydd yr hoffech roi cynnig arni yr wythnos hon.

9 Os ydych yn teimlo na allwch wneud rhywbeth ar hyn o bryd, "rhowch amser iddo"

10 Byddwch yn chwilfrydig. Dysgwch am bwnc newydd neu syniad ysbrydoledig.

11 Dewiswch daith gwahanol a gweld beth rydych chi'n sylwi arno ar hyd y ffordd.

12 Darganfyddwch rhywbeth newydd am rhywun sy'n bwysig i chi.

13 Gwnewch rhywbeth chwaraus yn yr awyr agored - cerdded, rhedeg neu ymlacio.

14 Dod o hyd i ffordd Newydd o helpu, neu gefnogi achos sy'n bwysig i chi

15 Adeiladu ar syniadau newydd trwy feddwl "Ie, a beth os..."

16 Edrych ar fywyd trwy lygaid a perspectif rhywun arall.

17 Rhowch gynnig ar ymarfer hunanofal a byddwch yn garedig â chi'ch hun.

18 Cysylltu gyda rhywun o genhedlaeth wahanol.

19 Darllenwch bapur newydd, cylchgrawn neu edrych ar wefan wahanol.

20 Gwneud prydau bwyd gyda rysâit neu gynhwysion newydd nad ydych wedi ddefnyddio o'r blaen.

21 Dysgu a rhannu Sgiliau newydd gyda ffrind.

22 Darganfod ffyrdd newydd o ddweud wrth rhywun eich bod yn eu gwerthfawrogi

23 Neilltuo amser rheolaidd i ddilyn eich hoff weithgaredd.

24 Rhannu gyda ffrind, rhywbeth defnyddiol rydych chi wedi'i ddysgu yn ddiweddar.

25 Defnyddio un o'ch cryfderau mewn ffordd newydd neu greadigol.

26 Rhowch gynnig ar orsaf radio gwahanol neu rhaglen deledu newydd.

27 Ymunwch gyda ffrind yn gwneud eu hoff beth a darganfod pam eu bod yn ei hoffi.

28 Darganfod eich ochr artistig. Dylunio cerdyn cyfarch i rhywun.

29 Mwynhewch gerddoriaeth trwy chwarae offeryn, canu, dawnsio neu wrando.

30 Chwilio am resymau newydd i fod yn obeithiol, hyd yn oed mewn cyfnod anodd.

