

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul



1 Penderfynu a chwylio am yr hyn sy'n dda bob dydd y Mis hwn

2 Dweud pethau cadarnhaol mewn sgrysiâu ac eraill

3 Dod o hyd i ffyrdd defnyddiol o feddwl am eich pryderon ac ail edrych arnynt

4 Tynnu llun o rhywbeth sy'n dod a llawenydd i chi ac yna ei rannu

5 Meddwl am 3 peth yr ydych yn ddiolchgar amdanynt ac ysgrifennu nhw i lawr

6 Ewch allan i fannau gwyrdd a teimlo'r llawenydd a ddaw yn sgil natur

7 Gwenwch rhywbeth iach sy'n gwneud i chi deimlo yn dda

8 Dewch o hyd i lawenydd mewn cerddoriaeth: canu, chwarae, dawnsio neu wrando

9 Holi ffrind beth sy'n eu gwneud yn hapus yn ddiweddar.

10 Gwneud rhywbeth caredig i eraill sy'n dod a llawenydd iddynt

11 Bwyta yn dda, bwyd yr ydych yn eich fwynhau ac yn eich gwneud yn hapus

12 Ysgrifennu llythyr o ddiolch i rhywun

13 Cymeryd rhywbeth yn ysgafn a dewis gweld yr ochr ddoniol ohono

14 Rhannu atgof hapus gyda rhywun sy'n golygu llawer i chi

15 Chwylio am rhywbeth i fod yn ddiolchgar ohono, pan nad ydych yn ei ddisgwyl

16 Siarad ag eraill mewn ffordd cynnes a charedig

17 Cymeryd amser i sylwi ar bethau sy'n hardd i chi

18 Edrych am y da mewn sefyllfa anodd

19 Darganfod llawenydd mewn bod yn actif tu allan

20 Ail-ddarnganfod a mwynhau gweithgaredd o'ch plentyndod

21 Anfon neges cadarnhaol i ffrind sydd angen anogaeth

22 Gwyllo rhywbeth doniol a mwynhau yr ymdeimlad o chwerthin

23 Creu rhestr o ganeuon i wrando arnynt sy'n codi eich calon

24 Meddwl am eich hoff atgof a bod yn ddiolchgar ohono

25 Dangos eich gwerthfawrogiad i bobl sy'n helpu eraill

26 Gwneud amser i fod yn chwareus a chael hwyl

27 Bydd yn garedig efo ti dy hyn, gwna rhywbeth sy'n dod a llawenydd i ti

28 Sylwer sut gall emosiynau cadarnhaol fod yn heintus rhwng pobl

29 Rhannu gwên garedig gyda pobl o'ch cwmpas heddiw

30 Gwneud rhestr o'r pethau pleserus yn eich bywyd (a parhau i ychwanegu ato)

