

Anhunanol Awst 2025

DYDD LLUN



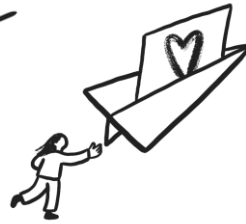
DYDD MAWRTH



DYDD MERCHER



DYDD IAU



DYDD GWENER

DYDD SADWRN

DYDD SUL

4 Gofynnwch i rywun sut maen nhw'n teimlo a gwrandewch yn ofalus ar yr ateb

5 Treuliwch amser yn dymuno 'n dda i bobl eraill

6 Gwenwch a byddwch yn gyfeillgar i'r bobl y byddwch yn eu gweld heddiw

7 Rhowch amser i helpu prosiect neu achos sydd o bwys i chi

8 Gwnewch pryd o fwyd blasus i rywun a fydd yn ei werthfawrogi

9 Rhowch ddiolch i rywun ry'ch chi'n ddiolchgar amdano a dywedwch pam

10 Mynnwch air gyda rhywun a allai fod yn unig neu'n teimlo'n bryderus

11 Rhannwch stori galonogol yn y newyddion i ysbrydoli eraill

12 Cysylltwch â ffrind i roi gwybod eich bod yn meddwl amdanynt

13 Dim cynlluniau heddiw! Byddwch yn garedig i chi eich hun fel y gallwch fod yn garedig wrth eraill

14 Cymerwch gamau i fod yn garedig i natur a gofalu am ein planed

15 Os bydd rhywun yn eich cythruddo, byddwch yn garedig. Dychmygwch sut y gallen nhw fod yn ei deimlo

16 Rhowch rodd ystyriol sy'n syrpreis i rywun

17 Byddwch yn garedig ar-lein. Rhannwch sylwadau cadarnhaol a chefnogol

18 Heddiw gwnewch rywbeth i wneud bywyd yn haws i rywun arall

19 Byddwch yn ddiolchgar am eich bwyd a'r bobl a'i gwnaeth yn bosibl

20 Edrychwch am y da ym mhob un y byddwch yn cwrrd â nhw heddiw

21 Rhowch eitemau, dillad neu fwyd nad ydych yn eu defnyddio i helpu elusen leol

22 Rhowch y rhodd o'ch sylw llawn i rywun

23 Rhannwch erthygl, llyfr neu bodlediad a oedd yn ddefnyddiol i chi

24 Maddeuwch i rywun sydd wedi eich brifo chi yn y gorffennol

25 Rhowch eich amser, egni neu sylw i helpu rhywun mewn angen

26 Dewch o hyd i ffordd o'i 'daluo ymlaen' neu gefnogi achos da

27 Sylwch pan fydd rhywun yn teimlo'n isel a cheisiwch godi eu calon

28 Mynnwch sgwrs gyfeillgar gyda rhywun nad ydych yn ei adnabod yn dda iawn

29 Gwnewch rywbeth caredig i helpu yn eich cymuned leol

30 Rhowch rywbeth i helpu rhywun sydd heb gymaint â chi

31 Rhannwch 'Action for Happiness' â phobl eraill heddiw



ACTION FOR HAPPINESS

Hapusach · Mwy Caredig · Gyda'n gilydd

