

Gweithredoedd dyddiol

Anogwch eraill i wneud pethau bach sy'n hybu llesiant bob dydd.

Gweithgaredd Grŵp: 1) Argraffwch a thorrwch yr awgrymiadau isod allan, rhwch nhw mewn jar/amlen, 2) Gwahoddwch bobl i ddewis un neu fwy o gamau gweithredu i'w cynnwys yn eu diwrnod/wythnos, 3) Pan fyddwch chi'n cyfarfod nesaf, gofynnwch sut hwyl gawson nhw a sut y gwnaeth iddynt deimlo.

<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Gwerthfawrogwch natur o'ch cwmpas, ble bynnag yr ydych	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Cymerwch dri anadl tawel yn rheolaidd yn ystod eich diwrnod	Os <i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing cewch eich hun yn rhuthro, gwnewch ymdrech i arafu	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Dywedwch helo wrth gymydog heddiw	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Byddwch yn garedig â chi'ch hun, mae pob un ohonom yn gwneud camgymeriadau
<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Ceisiwch gael cyfle i symudiad rhywfaint yn eich diwrnod heddiw	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Byddwch y rheswm mae rhywun yn gwenu heddiw!	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Cyn i chi fynd i gysgu, ysgrifennwch 3 pheth rydych chi wedi'u gwerthfawrogi heddiw	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Llongyfarchwch rywun heddiw	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Diolchwch i rywun rydych chi'n wirioneddol ddiolchgar amdanynt a dywedwch wrthyn nhw pam
<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Sylwch ar eich teimladau heb geisio eu newid	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Rhowch gynnig ar ffordd newydd o fod yn gorfforol egniol heddiw	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Sylwch sut rydych chi'n siarad â chi'ch hun a dewiswch ddefnyddio geiriau caredig	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Manteisiwch ar eich creadigrwydd ceisiwch wneud rhywbeth, neu canwch fel nad oes neb yn gwrando...	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Rhowch ddyfeisiau digidol o'r golwg a chanolbwyntiwch ar y foment
<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Sylwch ar rywbeth sy'n mynd yn dda heddiw	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Stopiwch i sylwi ar yr awyr am ychydig funudau heddiw	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Dechreuwch y diwrnod trwy werthfawrogi'ch corff a'ch bod chi'n fyw	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Cymerwch 5 munud i eistedd yn llonydd ac anadlu	<i>hapus</i> Ar gyfer ein lles meddyl For our mental wellbeing Cyfrwch faint o bobl y gallwch chi wenu arnyn nhw Heddiw

hapus

Ar gyfer ein
hes meddyliol
For our mental
wellbeing

Darganfyddwch rywbeth
newydd am yr hanes o'ch
cwmpas

hapus

Ar gyfer ein
hes meddyliol
For our mental
wellbeing

Gwnewch amser i
ganolbwyntio ar rywbeth
sydd o ddiddordeb i chi

hapus

Ar gyfer ein
hes meddyliol
For our mental
wellbeing

Sylwch ar dri pheth sy'n
hardd i chi yn y byd y tu
allan

hapus

Ar gyfer ein
hes meddyliol
For our mental
wellbeing

Darganfyddwch rywbeth
newydd am ffrind

hapus

Ar gyfer ein
hes meddyliol
For our mental
wellbeing

Archwiliwch syniadau
newydd – gallech chi roi
cynnig ar wefan neu
bodlediad newydd