

Dydd Llun



Dydd Mawrth



Dydd Mercher



Dydd Iau



Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul

4 Sylwi ar sut yr ydych yn siarad â chi'ch hun a dewis geiriau caredig

5 Meddwl am y rhai yr ydych yn eu caru ac anfon cariad atynt

6 Os ydych yn darganfod eich hun yn rhuthro gwnewch yr ymdrech i arafu

7 Cymerwch anadl dawel reolaidd dair gwaith y dydd

8 Bwyta yn ystyriol, a gwerthfawrogi'r blas, delwedd ar arogl bwyd

9 Cymryd anadl llawn i mewn ac allan cyn ymateb i eraill

10 Mynd allan a sylwi sut mae'r tywydd yn teimlo ar eich wyneb

11 Aros yn bresennol wrth yfed eich te neu goffi

12 Gwrando yn astud a chlywed beth mae eraill yn ei ddweud

13 Oedi a gwyllo'r awyr neu'r cymylau am ychydig funudau heddiw

14 Dod o hyd i ffordd o fwynhau eich tasgau heddiw

15 Stopio, anadlu a sylwi, ac ailadrodd yn rheolaidd

16 Ymgolli yn llwyr i weithred ddiddorol neu greadigol

17 Edrych o gwmpas ac adnabod tri pheth sy'n anarferol neu yn ddymunol

18 Diwrnod heb gynlluniau a sylwi sut mae hynny yn teimlo

19 Rhannu teimladau o garedigrwydd cariadus tuag at eraill heddiw

20 Canolbwyntio ar beth sy'n gwneud chi ac eraill yn hapus heddiw dayofhappiness.net

21 Gwrando ar ddarn o gerddoriaeth heb wneud dim byd arall

22 Sylwi ar rywbeth sy'n mynd yn dda er bod heddiw efallai yn teimlo yn annodd

23 Gwrando ar eich teimladau heb feirniadu na cheisio eu newid

24 Gwerthfawrogi eich dwylo ar holl maent yn eich galluogi i wneud

25 Canolbwyntio ar y pethau da yr ydych yn cymryd yn ganiataol

26 Dewis treulio llai o amser yn edrych ar y sgrin heddiw

27 Gwerthfawrogi natur o'ch cwmpas ble bynnag y byddwch chi

28 Adnabod pan fyddwch wedi blino a chymryd seibiant

29 Dewis llwybr gwahanol heddiw a gweld beth yr ydych yn sylwi arno

30 Sganio eich corff yn feddyliol ac adnabod yr hyn yr ydych yn ei deimlo

31 Darganfod llawenydd yn y pethau bychain mewn bywyd

