

## Dydd Llun



## Dydd Mawrth



## Dydd Mercher

1 Anfon neges i adael i rhywun wybod eich bod yn meddwl amdanynt

## Dydd Iau

2 Gofynnwch i ffrind sut mae nhw wedi bod yn teimlo yn ddiweddar

## Dydd Gwener

3 Gwnewch weithred o garedigrwydd i wneud bywyd yn haws i rhywun

## Dydd Sadwrn

4 Gwahood ffrind draw am dê wyneb yn wyneb neu ar lein

## Dydd Sul

5 Gwnewch amser am sgwrs gyfeillgar gyda'ch chymydog



6 Cysylltu nôl efo hên ffrind nad ydych wedi eu gweld ers tro

7 Dangos diddordeb trwy ofyn cwestiynau wrth siarad gyda eraill

8 Rhannu sut ydy'ch yn teimlo gyda rhywun gallwch ymddiried ynddynt

9 Diolch i rhywun a dweud wrthynt sut maent wedi gwneud gwahaniaeth i chi

10 Edrych am y da mewn eraill yn enwedig pan fyddwch yn teimlo yn rhwystredig gyda nhw

11 Anfon neges calonogol i rhywun sydd angen hwb

12 Canolbwyntio ar fod yn garedig yn hytrach nag yn gywir

13 Gwennu ar bobl wrth eu gweld i codi eu calon

14 Dweud wrth ffrind, neu un sy'n annwyl i chi pam eu bod yn bwysig i chi

15 Cefnogi busnesau lleol gyda adolygiad cadarnhaol ar lein, neu neges cyfeillgar

16 Galw i mewn ar rhywun efallai sy'n ei chael hi'n anodd a cynnig helpu

17 Gwerthfawrogi rhinweddau da sydd gan rhywun pwysig yn eich bywyd

18 Ymateb yn garedig i bawb heddiw gan gynnwys eich hyn

19 Rhannu rhywbeth sydd yn eich ysbrydoli, yn ddefnyddiol neu doniol

20 Cynllunio i gysylltu ac eraill a gwneud rhywbeth hwyliog

21 Gwrando ar beth mae eraill yn ei ddweud heb eu barnu

22 Rhoi canmoliaeth ddiffuant i bobl rydych chi'n siarad efo nhw heddiw

23 Bod yn addfwyn gyda rhywun sy'n dueddol o fod yn ferniadol

24 Dweud wrth rhywun annwyl am y cryfderau sydd ganddynt

25 Diolch i dri person gwahanol rydych yn ddiolchgar iddyn nhw a dweud pam

26 Gwneud amser i'ch anwyliaid

27 Cysylltu efo ffrind am sgwrs a gwrando yn astud arnynt

28 Rhoi sylwadau cadarnhaol i nifer o bobl a phosibl heddiw

