

Neidio yn ôl, Gorffennaf 2023

Dydd Sadwrn

Dydd Sul

Dydd Llun

Dydd Mawrth

Dydd Mercher

Dydd Iau

Dydd Gwener

1 Cymryd camau bach i oresgyn problem neu boen meddwl

2 Mabwysiadu meddylfryd "Ni allaf" i "Allai ddim...ar hyn o bryd"

3 Bod yn barod i ofyn am help pan fydd angen

4 Darganfod rhywbeth i edrych ymlaen ato heddiw

5 Gwneud y pethau sylfaenol gywir: bwyta yn dda, ymarfer corff a mynd i'r gwely ar amser

6 Oedi, anadlu a teimlo eich traed ar y ddaear

7 Newid eich hwyliau trwy wneud rhywbeth rydych yn ei fwynhau yn fawr

8 Ceisio osgoi dweud fod "rhaid" neu "ddylwn ni" wrth eich hun heddiw.

9 Rhoi problem mewn perspectif trwy edrych ar y darlun ehangach

10 Ymestyn allan i rhywun ac ymddiried ynddynt am eich teimladau

11 Chwyllo am rhywbeth postif mewn sefyllfa annodd.

12 Ysgrifennu eich pryderon i lawr a rhoi amser pendodol iddynt

13 Herio eich meddyliau negyddol a dod o hyd i ddehongliad gwell

14 Mynd allan, a symud i helpu i glirio eich pen

15 Gosod nôd cyraeddawdwy a cymeryd y cam cyntaf

16 Dod o hyd i ffordd hwyliog i'ch diddanu oddiwrth eich meddyliau anffuddiol

17 Defnyddio un o'ch cryfderau i oresgyn her heddiw

18 Gadael fynd ar y pethau bach a chanolbwyntio ar y pethau sydd o bwys

19 Os and ydydych yn gallu ei newid, newid y ffordd ydych yn meddwl amdano

20 Pan fydd pethau yn mynd o'i le, cymerwch seibiant a byddwch yn garedig â chi eich hun

21 Adnabod yr hyn wnaeth eich helpu i fynd trwy gyfnod annodd yn eich bywyd

22 Darganfod 3 peth yr ydych yn obeithiol amdano ac ysgrifennu nhw i lawr

23 Cofiwch fod pob teimlad a sefyllfa yn mynd heibio mewn amser

24 Dewis gweld y da mewn rhywbeth sydd wedi mynd o'i le

25 Pan fyddwch yn teimlo yn feirniadol am rhywbeth, ceisio newid i fod yn fwy caredig

26 Pan fyddwch yn darganfod eich hyn yn gormateb cymerwch anadl ddwfn

27 Ysgrifennu tri peth yr ydych yn ddiolchgar amdano (hyd yn oed os oedd heddiw yn annodd)

28 Meddwl am yr hyn y gallwch chi ei ddysgu o broblem diweddar

29 Canolbwyntio ar yr hyn allai fynd yn dda, bod yn fwy optimistaidd a realistig

30 Ymestyn allan i ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr am gefnogaeth

31 Cofiwch ein bod ni gyd yn brwydro weithiau, mae'n rhan naturiol o fywyd

