



Rhoi

Gall gweithredoedd bach o garedigrwydd tuag at bobl eraill, neu weithredoedd mwy – megis gwirfoddoli yn eich cymuned leol – roi teimlad o bwrpas i chi a gwneud i chi deimlo'n hapusach ac yn fwy bodlon ynglŷn â bywyd.

Defnyddiwch y ddalen 5 Ffrodd ddyddiol hon i gofnodi eich gweithgarwch a thracio sut mae wedi effeithio ar eich hwyliau cyn ac wedi i chi ei wneud. Defnyddiwch yr allwedd hwyliau ar y dde i ddewis eich lliwiau neu gallwch hyd yn oed greu un eich hun!

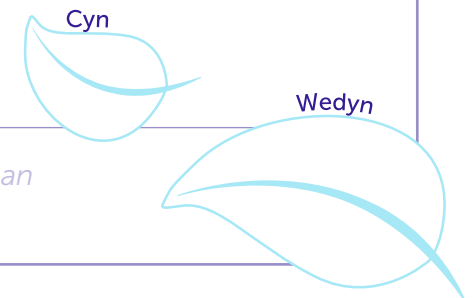
Dyma rai syniadau i'ch helpu i gychwyn arni:

- Diolchwch i rywun am rywbeth y maen nhw wedi'i wneud i chi
- Cynigwch help llaw os byddwch yn gweld dieithryn yn cael trafferth gyda bagiau neu gadair wthio
- Gwirfoddolwch yn eich cymuned leol
- Prynwch rywbeth maethlon i berson digartref
- Helpwch eich ffrind gyda phrosiect
- Cyfrannwch i elusen

Dydd

Disgrifiwch beth wnaethoch chi heddiw

Traciwch eich hwyliau cyn ac wedi i chi ei wneud gan ddefnyddio'r allwedd hwyliau



Allwedd hwyliau

- Hapus Hwyliau drwg _____
- Tawel Trist _____

Cyngor: Dechreuwch gyda gweithred fechan o garedigrwydd a gweld sut rydych yn teimlo. Gwnewch yr hyn sy'n teimlo'n gyfforddus i chi.