

Gwnewch **un** peth

i gael iechyd meddwl gwell ar
Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd

Mae ein calendar misol yn llawn o bethau y gallwch chi eu gwneud i gael iechyd meddwl gwell. Defnyddiwch bob wythnos i geisio canolbwyntio ar y 'Pump ffordd i lesiant'. Mae'r syniadau canlynol wedi'u hymchwilio a'u datblygu gan y New Economics Foundation.

[Mis]

Llun [00]

Siaradwch â rhywun yn lle anfon e-bost

Mawrth [00]

[Ysgrifennwch eich syniadau eich hunan yn y bylchau hyn]

Mercher [00]

Siaradwch gyda rhywun newydd

Iau [00]

Gwener [00]

Treuliwch bum munud i geisio gweld sut mae rhywun mewn gwirionedd

Sadwrn [00]

Sul [00]

Ewch am baned gyda rhywun

Gwnewch rywbeth gwahanol heddiw a gwnewch gysylltad

Llun [00]

Defnyddiwch y grisiau, nid y lifft

Mawrth [00]

Mercher [00]

Gwnewch rai 'ymarferion hawdd', fel ymestyn

Iau [00]

Gwener [00]

Ewch i gicio pêl yn y parc lleol

Sadwrn [00]

Sul [00]

Ewch am dro amser cinio

Yr wythnos hon, beth am fod yn fywiog?

Llun [00]

Treuliwch beth amser yn mwynhau'r foment a'r amgylchedd o'ch cumpas chi

Mawrth [00]

Mercher [00]

Gwylwch y tymhorau'n newid

Iau [00]

Gwener [00]

Prynwch blanhigyn

Sadwrn [00]

Sul [00]

Beth am gael diwrnod 'llnau'r llanast'

Daliwch sylw a bod yn y presennol

Llun [00]

Canfod rhywbeth newydd ynghylch eich ffrindiau, teulu neu gydweithwyr

Mawrth [00]

Mercher [00]

Gwneud croesair neu Sudoku

Iau [00]

Gwener [00]

Ymchwilio i rywbeth rydych chi wastad wedi bod yn pendroni yn ei gylch

Sadwrn [00]

Sul [00]

Dechrau darllen llyfr newydd

Canolbwyntio ar ddysgu

Llun [00]

Gwnewch rywbeth braf i ffrind, neu i ddieithryn

Mawrth [00]

Mercher [00]

Diolch i rywun

Iau [00]

Gwener [00]

Gwenwch

Sadwrn [00]

Sul [00]

Edrychwch allan, yn ogystal ag i mewn

Rhoi

Gallwch gael gwybodaeth a chefnogaeth oddi wrth Mind:

mind.org.uk/information-support