

Chwefror Cyfeillgar 2024

Dydd Llun



Dydd Mawrth



Dydd Mercher



Dydd Iau

Dydd Gwener

Dydd Sadwrn

Dydd Sul

5

Gwneud amser i gael sgwrs gyfeillgar gyda cymydog

6

Cysylltu efo hên ffrind nad ydych wedi ei weld ers tro

7

Dangos diddordeb trwy ofyn cwestiynnau wrth siarad ag eraill

8

Rhannu eich teimladau gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddo

9

Diolch i rywun a dweud wrthynt sut wnaethant wahaniaeth i chi

10

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

11

Anfon neges galonogol i rhywun sydd angen hwb

12

Canolbwyntio ar fod yn garedig yn hytrach nag yn gywir

13

Gwenu ar eraill a chodi eu calonnau

14

Dweud wrth un annwyl neu ffrind pam eu bod yn arbennig i chi

15

Cefnogi busnes lleol gyda adolygiad cadarnhaol ar lein neu neges gyfeillgar

16

Gwirio gyda rhywun sydd yn cael trafferth a chynnig helpu

17

Gwerthfawrogi rhinweddau da sydd gan rywun yn eich bywyd

18

Ymateb yn gyfeillgar i bawb rydych yn siarad gyda heddiw gan gynnwys eich hun

19

Rhannu rhywbeth sydd yn eich ysbrydoli, yn ddefnyddiol neu yn ddoniol

20

Cynllunio i gysylltu ag eraill a gwneud rhywbeth hwyliog

21

Gwrando ar eraill heb eu barnu

22

Canmol y rhai rydych yn siarad gyda nhw heddiw

23

Byddwch yn addfwyn gyda rhywun rydych yn dueddol o feirniadu

24

Dweud wrth un annwyl am y cryfderau a welwch ynddynt

25

Diolch i dri pherson rydych yn gwerthfawrogi ac egluro pam

26

Gwneud amser di-dor i un annwyl

27

Galw ar ffrind i ddal fyny a gwrando arnynt

28

Rhoi sylwadau cadarnhaol i nifer a bobl a phosibl heddiw

29

Cydnabod poen neu broblem rhywun heddiw yn hytrach na ceisio datrys

