



# Hapusrwydd Hanner Tymor



Lliwch fi i mewn!

## DIWRNOD 1

Ydych chi'n gallu gweld bybliau'r blodau yn tyfu?

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau

## DIWRNOD 2

Ydych chi'n gallu ysgrifennu a phostio llythyr i ffrind neu berthynas?

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau

## DIWRNOD 3

Ydych chi'n gallu mynd tu allan a chyfri faint o synau chi'n ei glywed?

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau



## DIWRNOD 4

Ydych chi'n gallu gwneud rhywbeth caredig i rywun sydd yn byw hefo ti?

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau

## DIWRNOD 5

Ydych chi'n gallu dawnsio i dy hoff gerddoriaeth hapus?

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau

## DIWRNOD 6

Ydych chi'n gallu dysgu am elusen leol?

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau

## DIWRNOD 7

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau

## DIWRNOD 8

Ydych chi'n gallu paentio cerrig a'i chuddio nhw tu allan i bobl a phlant ddod o hyd iddynt?

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau

## DIWRNOD 9

Ydych chi'n gallu ysgrifennu rhestr o'r holl bethau rwyf ti'n caru yn dy fywyd?

Ticiwch y blwch ar ôl ei gwblhau



Ydych chi'n gallu rhestru'r holl bethau (MAWR a bach) rwyf ti wedi bod yn falch o yn ystod y gwyliau hanner tymor hwn:



the happiness coach

katietheshappinesscoach.co.uk