

Απρίλιος 2024

Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, παίξτε και βρείτε χαρά.

Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με την επιστήμη της σύνδεσης, της συμπόνιας και της ευτυχίας με την [εγγραφή σας στο newsletter](#).

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	1 Βρες το χιούμορ στην καθημερινότητά σου.	2 Παρακολούθησε μία ταινία που σε εμπνέει .	3 Πόσο συγχωρετικός είσαι; Κάνε το quiz μας για να το ανακαλύψεις.	4 Φτιάξε ένα μικρό time capsule .	5 Αφιέρωσε χρόνο για χαλάρωση .	6 Άφησε πίσω τις υποθέσεις και δες χωρίς κριτική τους ανθρώπους μπροστά σου.
7 Αποδέξου την αβεβαιότητα της ζωής.	8 Πέρασε χρόνο με τους αγαπημένους σου.	9 Εντόπισε τι μπορείς να μάθεις από κάποιον με τον οποίο διαφωνείτε .	10 Κατάγραψε τρία καλά πράγματα που συνέβησαν σήμερα.	11 Ζήτησε βοήθεια όταν τη χρειάζεσαι.	12 Αν δεν νιώθεις καλά, δοκίμασε να βοηθήσεις κάποιον άλλον .	13 Έκφρασε μία ανάγκη σου σε μια σχέση.
14 Σχεδίασε τρεις ευχάριστες δραστηριότητες για να κάνεις σήμερα.	15 Συνδέσου με την περιέργειά σου για μάθηση .	16 Δείξε εκτίμησή στους ανθρώπους που σε υποστηρίζουν .	17 Δείξε αλληλεγγύη ακούγοντας ουσιαστικά τις απόψεις άλλων ομάδων .	18 Χόρεψε!	19 Αμφισβήτησε τα στερεότυπα που βλέπεις στα μέσα ενημέρωσης .	20 Αφιέρωσε χρόνο στο παιχνίδι .
21 Συνδέσου με ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών .	22 Κάνε μια βόλτα στη φύση για να επανασυνδεθείς με τη Γη.	23 Βρες έναν γιατρό που σε ακούει και νοιάζεται .	24 Θυμήσου να αναπνέεις όταν εμφανίζονται δύσκολα συναισθήματα .	25 Γίνε μέλος σε μια ομάδα με κοινά ενδιαφέροντα .	26 Αναλογίσου τις εσωτερικές διαίσεις πριν τις ακολουθήσεις.	27 Εντόπισε τη χαρά στους ανθρώπους γύρω σου.
28 Γίνε υπεύθυνος πολίτης .	29 Νοιώσε ενσυνείδητα τα πόδια σου στο έδαφος.	30 Αναλογίσου το ταξίδι της ζωής σου μέχρι σήμερα.				Greater Good Science Center ggsc.berkeley.edu greatergood.berkeley.edu