

# Απρίλιος 2026

## Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, φροντίστε τον εαυτό σας σε δύσκολες στιγμές

Ενημερωθείτε για τα τελευταία νέα σχετικά με την επιστήμη της σύνδεσης, της συμπόνιας και της ευτυχίας με την [εγγραφή σας στα ενημερωτικά μας δελτία](#).

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
			1 Δείτε μια ταινία που εμπνέει.	2 Δείτε την ομορφιά στους άλλους.	3 Αφήστε τις μικρές ενόχλησεις.	4 Δείτε πως μπορείτε να εξελιχθείτε.
5 Δείτε πότε νιώθετε εξάντληση.	6 Κάντε μία παύση και φροντίστε τον εαυτό σας.	7 Δείξτε την αγάπη σας.	8 Βρείτε το θάρρος σας.	9 Κάντε το online μάθημα <b>Bridging Differences</b> .	10 Βρείτε κάτι που σας ηρεμεί.	11 Δείτε το καλύτερο στους άλλους.
12 Ασχοληθείτε με τη μουσική.	13 Μετατρέψτε τον θυμό σε θετική δράση.	14 Δώστε χρόνο στον εαυτό σας μετά από δυσκολίες.	15 Ανοίξτε το μυαλό σας σε νέες ιδέες και προοπτικές.	16 Δείξτε περιέργεια για τους άλλους.	17 Δείξτε εμπιστοσύνη.	18 Εντοπίστε τι κοινά έχετε με άλλους.
19 Αφιερώστε χρόνο σε παιδιά.	20 Κάντε body scan όταν νιώθετε πίεση.	21 Αναλογιστείτε τη συγχώρεση.	22 Περπατήστε με προσοχή και ηρεμία.	23 Δημιουργήστε χώρους για διάλογο.	24 Φερθείτε στον εαυτό σας με καλοσύνη όπως κάνετε με ένα φίλο.	25 Να είστε παρόντες στις συνομιλίες με άλλους.
26 Αφησε έναν απαλό ήχο για να σε ηρεμήσει.	27 Πόσο είναι συμπονετικός ο οργανισμός σας; Κάντε το quiz για να το μάθετε.	28 Σταματήστε πριν αντιδράσετε σε ένα δυνατό συναίσθημα.	29 Γράψτε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης σε κάποιον που δεν ευχαριστήσατε.	30 Καθορίστε τι θέλετε.		