

Αύγουστος 2024

Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, δώσε και λάβε αγάπη.

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

GG Greater Good
SC Science Center

ggsc.berkeley.edu
greatergood.berkeley.edu



1 Σκέψου τα **θετικά χαρακτηριστικά** του συντρόφου σου.

2 **Στάσου ξυπόλητος** στη γη για να νιώσεις γειωμένος.

3 Θυμήσου μια φορά που **κάποιος σε υποστήριξε**.

4 Γίνε μια **δύναμη για την ειρήνη**.

5 Βρες μια **κοινότητα** όπου νιώθεις σαν στο σπίτι σου.

6 Καλωσόρισε τα **συναισθήματα των αγοριών & των ανδρών**.

7 **Επέτρεψε στις σχέσεις** σου να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν.

8 Δώσε στους ανθρώπους το **πλεονέκτημα της αμφιβολίας**.

9 Κάνε μια **ουσιώδη συζήτηση** με κάποιον.

10 Πήγαινε σε ένα **καινούργιο μέρος** σήμερα.

11 Γράψε στο ημερολόγιό σου για **μια στιγμή που ένιωσες δέος**.

12 **Παρατήρησε ενσυνείδητα** τη φύση γύρω σου.

13 **Μην αγνοείς τις ανάγκες σου σε μια σχέση**.

14 Παρακολούθησε το διαδικτυακό μάθημα για τη **γεφύρωση των διαφορών**.

15 **Κάνε μια παύση** για να εκτιμήσεις τις στιγμές με την οικογένεια.

16 **Φάε ενσυνείδητα**.

17 **Εκφράσε την ευγνωμοσύνη** σου σε κάποιον που κάνει τη ζωή σου καλύτερη.

18 Επανενώσου με το **αίσθημα του σκοπού** σου.

19 Να είσαι **ανοιχτός με τους φίλους** σου.

20 **Αναγνώρισε ότι δεν έχεις όλες τις απαντήσεις**.

21 **Πόσο εμπιστεύεσαι τη σχέση σου**; Κάνε το κουίζ μας για να το μάθεις.

22 **Υποστήριξε έναν γονέα στη ζωή σου**.

23 Μέσα στη διαφωνία, εστίασε σε **πρακτικές λύσεις**.

24 Παρατήρησε την **άγρια φύση** γύρω σου.

25 **Δείξε ότι είναι εντάξει να κάνεις λάθη**.

26 Κάνε ένα **διαλογισμό σάρωσης σώματος**.

27 Να είσαι ανοιχτός σε κάθε είδους **κοινωνικές συνδέσεις**.

28 **Λάβε μέρος σε μια διαμαρτυρία**.

29 **Γίνε μέλος σε μια ομάδα μάθησης**.

30 **Μην απανθρωπίζεις τους εχθρούς σου**.

31 **Κοίταξε ψηλά στον ουρανό**.