

# Δεκέμβριος 2023

## Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, ψάξε για το φως στην ζωή σου.

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 Βρες ένα χόμπι** που απολαμβάνεις.

**2 Διαλόγισου** για όλα όσα είσαι ευγνώμων.

**3** Πήγαινε για ύπνο **αμέσως μόλις νιώσεις κουρασμένος**.

**4** Προσπάθησε να εντοπίσεις την **καλοσύνη** μέσα στους γύρω σου.

**5** Έχε **κατανόηση με τον εαυτό σου** όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες.

**6 Φαντάσου** πώς θα ήταν η ζωή σου χωρίς ένα αγαπημένο σου πρόσωπο.

**7 Κάνε ένα περίπατο** εστιάζοντας στις μυρωδιές, στους ήχους και σε ότι σε περιβάλλει.

**8 Εκφράσου** ειλικρινά & ανοιχτά στην δουλειά.

**9** Κάνε δώρο ένα **Greater Good Toolkit**.

**10 Πόσο ενσυνείδητος είσαι;** Κάνε το quiz για να μάθεις.

**11** Κάνε **3 καλά** πράγματα σήμερα.

**12 Μείωσε την ταχύτητα** αφιερώνοντας λίγο περισσότερο χρόνο στον εαυτό σου.

**13** Πλησίασε και συζήτησε με ανθρώπους που είναι **διαφορετικοί** από εσένα.

**14** Γίνε ο **αυθεντικός** **εαυτός** σου καθώς μεγαλώνεις.

**15 Αναλογίσου** με ποιους τρόπους εφαρμόζεις τις αξίες σου.

**16 Γράψε** ένα σημείωμα **ευγνωμοσύνης** σε κάποιον.

**17** Ηρέμησε **εντοπίζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα σου** ενώ έρχονται και φεύγουν.

**18 Εντόπισε τα καλά σου στοιχεία.**

**19** Βρες συμμάχους που θα βοηθήσουν να χτίσετε μαζί ένα **πιο δίκαιο περιβάλλον εργασίας**.

**20** Κάνε το μάθημα **Science of Happiness** το 2024.

**21** **Απελευθερώσου** από τα πρότυπα φύλου.

**22** Κατέγραψε μία πρόσφατη **στιγμή δέους**.

**23** **Επανασυνδέσου** με κάποιον που είχες χάσει επαφή.

**24** **Φρόντισε την ψυχική σου υγεία καθημερινά.**

**25** **Τραγουδήσε!**

**26** Ρώτα τον εαυτό σου: **Τι μπορώ να μάθω από τους άλλους;**

**27** Έχε στον περίγυρό σου ανθρώπους που **σέβασαι και θαυμάζεις**.

**28** **Σκέψου τις αποφάσεις που πήρες για την νέα χρονιά.**

**29** **Διάβασε** ένα καλό βιβλίο.

**30** **Αναλογίσου πράξεις καλοσύνης** που έκανες και έλαβες.

**31** **Συνείσφερε** με το δικό σου τρόπο **στο ευρύτερο καλό της κοινωνίας.**

