

Δεκέμβριος 2025

Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, αναζητήστε τη χαρά μαζί.

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 Πείτε ένα γεια στους γείτονές σας.	2 Κάντε πιο ενδιαφέρουσες ερωτήσεις .	3 Σκεφτείτε τι θέλετε σε μία σχέση .	4 Ξεκινήστε τη μέρα σας με ευγνωμοσύνη .	5 Αφήστε χώρο για την πιθανότητα της συγχώρεσης .	6 Επιβραδύνετε και απολαύστε τις γιορτές .
7 Περάστε ποιοτικό χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα .	8 Ζήστε με ακεραιότητα .	9 Συζητήστε για τις διαφωνίες σας .	10 Προσκαλέστε κάποιον για έναν περίπατο.	11 Χαλαρώστε με έναν φίλο ή σύντροφο.	12 Αναζητήστε την ομορφιά σε όσα βλέπετε.	13 Στηριχθείτε σε έναν φίλο όταν το χρειάζεστε.
14 Δείξτε υπομονή και ενσυναίσθηση στους γύρω σας.	15 Δείξτε αγάπη με φυσική επαφή.	16 Να είστε γενναίοι .	17 Στείλτε ένα τρυφερό μήνυμα .	18 Να είστε γενναιόδωροι με τους ανθρώπους.	19 Διαλογιστείτε για λίγα λεπτά στη δουλειά.	20 Αναγνωρίστε τα λάθη σας .
21 Πάρτε μέρος στο Big Joy Project!	22 Πόσο κοντά νιώθετε στην ανθρωπότητα ; Κάντε το quiz για να μάθετε.	23 Βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας .	24 Κάντε μια ουσιαστική συζήτηση με έναν νεότερο.	25 Τηρήστε ένα γιορτινό έθιμο .	26 Δείξτε την αγάπη σας με καλοσύνη.	27 Θυμηθείτε αστείες στιγμές της ημέρας σας.
28 Φροντίστε τον εαυτό σας όταν δυσκολεύεστε.	29 Απολαύστε το φαγητό με ενσυνειδητότητα .	30 Βρείτε μια κοινότητα όπου μπορείτε να εξελιχθείτε.	31 Για την νέα χρονιά, άφηστε κάτι στο παρελθόν .		 Greater Good Science Center ggsc.berkeley.edu greatergood.berkeley.edu	