



Φεβρουάριος 2025

Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, σκορπίστε αγάπη στη γωνιά του κόσμου σας.
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
 Greater Good Science Center ggsc.berkeley.edu greatergood.berkeley.edu						1 Επικοινωνήστε με έναν παλιό φίλο.
2 Ενθαρρύνετε κάποιον.	3 Διαβάστε ένα συναρπαστικό βιβλίο.	4 Παρατηρήστε το καλό στον κόσμο.	5 Προσπαθήστε να είστε λιγότερο επικριτικοί.	6 Be a possibilist! Πιστέψτε ότι αυτό που κάνετε έχει σημασία.	7 Διαβάστε τα καλύτερα μας άρθρα για το 2024.	8 Γίνετε μέλος μιας κοινοτικής οργάνωσης.
9 Βοηθήστε έναν ξένο.	10 Επιλέξτε την ελπίδα έναντι του κυνισμού.	11 Κάντε κάτι νέο και συναρπαστικό με τον σύντροφό σας.	12 Γίνετε φίλοι με κάποιον άλλης ηλικίας.	13 Διαλογισμός για νέα ξεκινήματα.	14 Αναλογιστείτε μια στιγμή που νιώσατε βαθιά συνδεδεμένοι με κάποιον ή κάτι.	15 Διδάξτε νέους πως να φροντίζουν το περιβάλλον.
16 Υποστηρίξτε αυτό που πιστεύετε.	17 Ακούστε με συμπόνια.	18 Να είστε περίεργοι κατά τη διάρκεια μιας διαφωνίας.	19 Αφιερώστε ένα λεπτό για να φροντίσετε τον εαυτό σας όταν αντιμετωπίζετε δυσκολίες.	20 Περάστε χρόνο με ένα αγαπημένο σας πρόσωπο.	21 Βγείτε από τη ζώνη άνεσής σας.	22 Χορέψτε!
23 Πόσο ευγνώμων είστε; Κάντε το κουίζ μας για να το μάθετε.	24 Κάντε μια βόλτα αναζητώντας την ομορφιά.	25 Υποβάλετε μία αίτηση επιχορήγησης αγάπης στο GGSC.	26 Κάντε ένα διάλειμμα από τις οθόνες.	27 Δώστε προτεραιότητα στον καλό ύπνο.	28 Αναζητήστε τρόπους συνεργασίας.	