

Φεβρουάριος 2026

Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, δράστε με αγάπη.

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 τη θετική πλευρά σε μια δύσκολη κατάσταση.	2 Ακούστε με συμπόνια.	3 Κάντε το μάθημα Science of Happiness at Work.	4 Υποστηρίξτε τον εαυτό σας ως ασθενή.	5 Διαβάστε ευχάριστες ειδήσεις.	6 Σκεφτείτε έναν άνθρωπο που σας εμπνέει.	7 Μοιραστείτε μια ιστορία που έχει νόημα για εσάς.
8 Διαδώστε αγάπη στον κόσμο.	9 Φερθείτε στον εαυτό σας όπως θα φερόταν ένας καλός φίλος.	10 Αναλάβετε την ευθύνη για τα λάθη σας.	11 Κάντε μια μικρή πράξη σύμφωνα με τις αξίες σας.	12 Δείξτε σεβασμό ασχέτως διαφορών.	13 Αφιερώστε χρόνο για να γράψετε τις σκέψεις σας.	14 Πείτε στους ανθρώπους γιατί είναι σημαντικοί για εσάς.
15 Κάντε κάτι που σας ξεκουράζει και σας γεμίζει.	16 Προσφέρετε μια ειλικρινή συγγνώμη.	17 Συγχώρηστε τον εαυτό σας.	18 Υπερασπιστείτε όσα πιστεύετε.	19 Δοκιμάστε μια ήπια, διαλογιστική κίνηση.	20 Δείξτε πνεύμα συνεργασίας.	21 Αγκαλιάστε την παιχνιδιάρικη πλευρά σας.
22 Ευχαριστήστε όσους προσφέρουν καλό στον κόσμο.	23 Καλλιεργήστε μια φιλία στον χώρο εργασίας.	24 Κάντε μια μικρή συζήτηση με έναν άγνωστο.	25 Περάστε χρόνο με ανθρώπους διαφορετικούς από εσάς.	26 Πόσο αλτρουιστές είστε; Κάντε το quiz για να το ανακαλύψετε.	27 Προσπαθήστε να αποφύγετε την αμυντικότητα.	28 Αγκαλιάστε τη σύνδεσή σας με όλη την ανθρωπότητα.



GGSC Greater Good Science Center

ggsc.berkeley.edu
greatergood.berkeley.edu