

# Ιανουάριος 2024

## Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, βρες κάτι που σε εμπνέει.

Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με την επιστήμη της σύνδεσης, της συμπίνας και της ευτυχίας με την [εγγραφή σας στο newsletter](#).

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	<b>1</b> Εγγράψου στο newsletter μας ώστε να λαμβάνεις <b>συμβουλές για το πως να επιλέξεις καθημερινές καλές συνήθειες</b> .	<b>2</b> Να είσαι <b>καλός με τον εαυτό</b> σου μέσα στο νέο έτος.	<b>3</b> Αφιέρωσε <b>ουσιαστικό χρόνο</b> και ενέργεια στις σχέσεις σου.	<b>4</b> Μοίρασε <b>έναν μεγάλο στόχο σε μικρότερα βήματα</b> που μπορείς να ακολουθήσεις.	<b>5</b> Θυμήσου την <b>μεγάλη εικόνα</b> στην εργασία σου.	<b>6</b> <b>Διάβασε</b> ένα καλό βιβλίο.
<b>7</b> Σκέψου ένα <b>όριο που θέλεις να θέσεις</b> στην καθημερινότητά σου.	<b>8</b> Γράψε ένα <b>γράμμα ευγνωμοσύνης</b> σε κάποιον.	<b>9</b> Στηρίξου στην πίστη, στην πνευματικότητα ή σε <b>ότιδήποτε δίνει νόημα στην ζωή σου</b> .	<b>10</b> Δοκίμασε τον <b>διαλογισμό</b> ανίχνευσης σώματος.	<b>11</b> <b>Ζήτη συγγνώμη</b> όταν οι πράξεις σου πληγώνουν τους άλλους.	<b>12</b> Μάθε πως να δημιουργείς <b>"θαρραλέες"</b> τάξεις.	<b>13</b> Εντόπισε <b>παραδείγματα συμπεριφορών</b> που σου δημιουργούν αισθήματα ελπίδας.
<b>14</b> Αντιμετώπιζε τις συζητήσεις σου με <b>ενεργή ακρόαση και περιέργεια</b> .	<b>15</b> <b>Στήριξε όσα πιστεύεις</b> .	<b>16</b> Εντόπισε <b>πράξεις καλοσύνης</b> γύρω σου.	<b>17</b> <b>Πόσο μεγάλος είναι ο κύκλος αγωνίας σου;</b> Κάνε το quiz για να μάθεις.	<b>18</b> <b>Κοιμήσου καλύτερα</b> παίρνοντας λίγο χρόνο στη πρωινή λιακάδα.	<b>19</b> <b>Εξερεύνησε</b> την γειτονιά σου.	<b>20</b> <b>Φωτογράφησε</b> πράγματα που είναι σημαντικά για εσένα.
<b>21</b> <b>Συγχώρησε</b> τον εαυτό σου για τα λάθη σου.	<b>22</b> <b>Δείχνε καλοσύνη καθημερινά</b> .	<b>23</b> Αναζήτησε μία <b>αίσθηση δέους</b> στον επόμενο περίπατο που θα κάνεις.	<b>24</b> Μαγείρεψε ένα γεύμα <b>εμπνευσμένο από τις ρίζες σου</b> .	<b>25</b> <b>Αναλογίσου</b> κάτι που περιμένεις με ανυπομονησία.	<b>26</b> <b>Βρες την ομορφιά</b> ακόμα και στις πιο δύσκολες καταστάσεις.	<b>27</b> Κάνε ένα μικρό <b>ουσιαστικό διάλειμμα</b> .
<b>28</b> Χρησιμοποίησε την <b>τεχνολογία</b> για να συνδεθείς με τους γύρω σου.	<b>29</b> <b>Αμφισβήτησε</b> την επιθυμία για συνεχή επίτευξη.	<b>30</b> Παρατήρησε εάν οι <b>καθημερινές σου συνήθειες</b> σε εξυπηρετούν καλά.	<b>31</b> <b>Φαντάσου</b> πως θα μπορούσες να είσαι <b>πιο θαρραλέος</b> στην καθημερινότητά σου.			<b>Greater Good Science Center</b> ggsc.berkeley.edu greatergood.berkeley.edu