

Ιανουάριος 2025

Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, ξεκινήστε τη χρονιά με καλοσύνη.

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 Ξεκινήστε μια μικρή νέα συνήθεια.	2 Διαβάστε ένα καλό βιβλίο.	3 Αναζητήστε την καλοσύνη στους άλλους ανθρώπους.	4 Πηγαίνετε μία βόλτα για να ηρεμήσετε όταν αντιμετωπίζετε άγχος ή stress.	
5 Δείξτε εκτίμηση στην οικογένειά σας.	6 Περάστε χρόνο με ανθρώπους που σας εμπνέουν.	7 Δεσμευτείτε να συμμετέχετε σε ενέργειες για μία θετική αλλαγή στον κόσμο.	8 Φροντίστε τον εαυτό σας όταν αντιμετωπίζετε προκλήσεις ή δύσκολες στιγμές.	9 Να είστε ευγενικοί με τους γύρω σας.	10 Επιβραδύνετε και απολαύστε τις ευτυχισμένες στιγμές.	11 Σκεφτείτε να δώσετε σε κάποιον μια δεύτερη ευκαιρία.
12 Απολαύστε τον ήλιο κάνοντας ένα περίπατο.	13 Δείξτε τον αυθεντικό εαυτό σας.	14 Ζητήστε βοήθεια στην εργασία σας.	15 Διαβάστε μυθιστορήματα φαντασίας.	16 Πόσο ισχυρή είναι η συναισθηματική σας νοημοσύνη; Κάντε το κουίζ μας για να μάθετε.	17 Χωρίστε έναν μεγάλο στόχο σε μικρά ρεαλιστικά βήματα.	18 Αγκαλιάστε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο.
19 Πείτε ευχαριστώ.	20 Κρατήστε την ελπίδα για το μέλλον.	21 Κινηθείτε ενσυνείδητα.	22 Φερθείτε στον εαυτό σας όπως θα σας φερόταν ένας καλός σας φίλος.	23 Αναλογιστείτε τις αξίες που είναι σημαντικές για εσάς.	24 Να είστε πρόθυμοι να αμφιβάλλετε και να κάνετε ερωτήσεις.	25 Κολυμπήστε ή απλώς απολαύστε το νερό.
26 Εκτιμήστε τις καθημερινές ευλογίες που μπορεί να θεωρούνται δεδομένες.	27 Εγγραφείτε στο Greater Good Training for Health Professionals.	28 Κρατήστε τα μάτια σας ανοιχτά για μικρές στιγμές ομορφιάς και δέους.	29 Να είστε περίεργοι για τις αντικρουόμενες απόψεις.	30 Προσβλέπετε σε θετικά γεγονότα.	31 Κάντε κάτι καλό για κάποιον που αγαπάτε.	