

# Ιούλιος 2024

## Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, βοήθησε τους άλλους να νιώσουν ότι ανήκουν.

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

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	<b>1</b> Κάνε μια <b>βόλτα</b> με έναν φίλο.	<b>2</b> Κάνε έναν <b>διαλογισμό καλοσύνης</b> .	<b>3</b> Παρακολούθησε την <b>διαδικτυακή μας εκδήλωση</b> για την επιστήμη πίσω από το Inside Out 2.	<b>4</b> Δώσε την ελευθερία να είσαι ο <b>αυθεντικός σου εαυτός</b> .	<b>5</b> Ψάξε για <b>σημεία συμφωνίας</b> σε μια συζήτηση.	<b>6</b> Ασχολήσου με ένα <b>χόμπι που απολαμβάνεις</b> .
<b>7</b> Πάρε χρόνο για <b>ξεκούραση και παιχνίδι</b> .	<b>8</b> Καλωσόρισε <b>τους νέους</b> στον χώρο εργασίας ή την κοινότητά σου.	<b>9</b> Προσπάθησε να δεις τι κοινό έχεις με <b>ανθρώπους διαφορετικούς από σένα</b> .	<b>10</b> <b>Άλλαξε τη ρουτίνα σου</b> .	<b>11</b> <b>Δες τη ζωή με χιούμορ</b> .	<b>12</b> Παρατήρησε <b>τα συναισθήματά σου</b> κατά τη διάρκεια της ημέρας.	<b>13</b> <b>Άκουσε μουσική που αγαπάς</b> .
<b>14</b> <b>Πόσο καλά γεφυρώνεις τις διαφορές;</b> Κάνε το quiz μας για να το ανακαλύψεις.	<b>15</b> Προσπάθησε να δεις τον κόσμο από τα μάτια ενός <b>χαρακτήρα από ταινία ή βιβλίο</b> .	<b>16</b> <b>Συνδέσου με ανθρώπους</b> που είναι πολύ μεγαλύτεροι ή νεότεροι.	<b>17</b> Σκέψου πώς θα ήθελες να είναι οι <b>ιδανικές σου σχέσεις</b> στο μέλλον.	<b>18</b> <b>Δες τι προσπαθούν να σου διδάξουν</b> τα συναισθήματά σου.	<b>19</b> <b>Απόφυγε τις τοξικές συζητήσεις στο διαδίκτυο</b> .	<b>20</b> <b>Ασχολήσου με την κηπουρική ή καθάρισε έναν εξωτερικό χώρο</b> .
<b>21</b> Βασίσου στο <b>σύστημα υποστήριξής σου</b> .	<b>22</b> <b>Αντιμετώπισε το άγχος σου με δράση</b> .	<b>23</b> <b>Θυμήσου ότι είσαι αρκετός/ή</b> .	<b>24</b> <b>Ενημερώσου σχετικά με τον ρατσισμό</b> .	<b>25</b> Ξεκίνα μια συζήτηση για την <b>ψυχική υγεία στον χώρο εργασίας</b> .	<b>26</b> <b>Δείξε κατανόηση στον εαυτό σου</b> όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες.	<b>27</b> <b>Βοήθησε έναν άγνωστο</b> .
<b>28</b> <b>Κινήσου</b> .	<b>29</b> <b>Μίλησε όταν γίνεσαι μάρτυρας προκατάληψης</b> .	<b>30</b> Θυμήσου ότι πολλοί άνθρωποι <b>δυσκολεύονται να ενσωματωθούν</b> .	<b>31</b> Προσπάθησε <b>να βλέπεις το καλύτερο στους ανθρώπους γύρω σου</b> .			<b>Greater Good Science Center</b> ggsc.berkeley.edu greatergood.berkeley.edu