

Ιούνιος 2024

Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, σκεφτείτε έξω από το κουτί.

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

GG Greater Good
SC Science Center

ggsc.berkeley.edu
greatergood.berkeley.edu



1 Μεταμόρφωσε μια συνήθεια σε ένα **ξεχωριστό τελετουργικό.**

2 Δείξε **καλοσύνη** στον εαυτό σου.

3 Άκου τη **διαίσθησή σου.**

4 Κάνε έναν **διαλογισμό** για τη **συμπόνια.**

5 Αναλογίσου μία εμπειρία σου όπου ένιωσες **απομονωμένος/η.**

6 Έκφρασε τα **συναισθήματά σου.**

7 Υπερασπίσου τον **εαυτό σου** στη δουλειά.

8 Εκτίμησε πώς η **τύχη** έχει συμβάλει στη ζωή σου.

9 Σταμάτα για λίγο και **εστίασε στην αναπνοή σου.**

10 Πέρασε **χρόνο μόνος/η σου.**

11 Άκου τα **πουλιά.**

12 Δοκίμασε κάτι έξω από τη **ζώνη άνεσής σου.**

13 Βρες **κοινά σημεία** με ανθρώπους που διαφωνείς.

14 **Να είσαι περίεργος/η.**

15 Παρατήρησε πότε τα **συναισθήματα θολώνουν την κρίση σου.**

16 **Χαρούμενη Ημέρα του Πατέρα!**

17 Αναλογίσου **ένα πρόβλημα ως παρατηρητής** για περισσότερη διαύγεια.

18 **Αναγνώρισε τις ευθύνες** άλλων γύρω σου.

19 Θυμήσου **ευτυχισμένες στιγμές** από την παιδική σου ηλικία.

20 Πόσο **συνχωρητικός/ή είσαι;** Κάνε το κουίζ μας για να το μάθεις.

21 Αναλογίσου **κάτι αστείο** που συνέβη σήμερα.

22 Σκέψου ότι **κάθε άτομο μπορεί να αξίζει να το ακούσεις.**

23 Σκέψου τη **βαθιά σύνδεσή σου** με ένα αγαπημένο πρόσωπο.

24 Αναζήτησε **όμορφα χρώματα στον κόσμο** γύρω σου.

25 Έκφρασε τη **φροντίδα** σου για τους άλλους.

26 **Απομακρύνσου από το μίσος.**

27 Βρες μια **κοινότητα** που σε ηρεμεί.

28 **Αναζήτησε τη φύση** στη γειτονιά σου.

29 Άκου τους **νέους.**

30 Θυμήσου ότι **τα πράγματα πάντα αλλάζουν και συχνά προς το καλύτερο.**

