

# Μάρτιος 2024

## Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, γίνε δύναμη για το καλό.

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 Κατευθύνε την οργή σου** προς το να λύσεις ένα πρόβλημα.

**2** Πόσο **αλτρουιστικός** είσαι; Κάνε το κουίζ μας για να το ανακαλύψεις.

**3** Επέτρεψε στον εαυτό σου να πει **"όχι."**

**4** Όταν νιώθεις υπερβολική πίεση, υπενθύμισέ στον εαυτό σου: **"Βρίσκομαι στη διαδικασία μάθησης."**

**5** **Μάθε για την περιέργεια** στο event μας στις 14 Μαρτίου.

**6** Σε μία σύγκρουση, **εντόπισε τους στόχους** που έχετε κοινούς.

**7** **Βελτίωσε τη μνήμη σου** εστιάζοντας σε νέα και απροσδόκητα συμβάντα.

**8** **Δείξε εκτίμηση** για τις γυναίκες που έχεις στη ζωή σου.

**9** Αναζήτησε θετικές ειδήσεις **που σε εμπνέουν.**

**10** Δώσε χώρο στα **δύσκολα συναισθήματα.**

**11** Εντόπισε πώς η **οικονομική σου κατάσταση** επηρεάζει την **ευτυχία** σου.

**12** **Έκφρασε αγάπη** σε ανθρώπους που σε ενδιαφέρουν.

**13** Πρόσθεσε **φυτά στον χώρο σου.**

**14** **Υποστήριξε τους συναδέλφους σου.**

**15** **Εντόπισε μία από τις αξίες σου** και πώς να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο σε αυτή.

**16** Μοιράσου **τα καλά σου νέα** με άλλους.

**17** Δείξε **καλοσύνη** και **ευγνωμοσύνη** στον εαυτό σου.

**18** **Απέφυγε εσκεμμένα το μίσος.**

**19** **Αναζήτησε τρόπους** να χαλαρώσεις και να είσαι πιο ευέλικτος.

**20** **Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας!**

**21** Πέρασε **ποιοτικό χρόνο** με τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

**22** Δες τι μπορείς να μάθεις από **το παιδί που κρύβεις μέσα σου.**

**23** Εκτίμησε το τι κάνει **το σώμα σου** για εσένα.

**24** Κάνε μία **τυχαία πράξη καλοσύνης.**

**25** **Ανακούφισε** τα μέρη μέσα σου που πονάνε.

**26** Δώσε λίγη επιπλέον προσοχή σε **ανθρώπους που συναντάς κατά τύχη.**

**27** **Βγες έξω και παίξε.**

**28** Όταν κάποιος μιλάει, ασέ πίσω την κριτική και **απλώς άκουσε** τον.

**29** Παρακολούθησε την εκπαίδευση μας για τη **Συνειδητή Αυτό-συμπόνια** τον Μάιο.

**30** Να είσαι **ένα ασφαλές μέρος** που νέοι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν τον εαυτό τους.

**31** **Εντόπισε τις συνδέσεις** σου με άλλους ανθρώπους.

