

# Μάρτιος 2025

## Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, προστατευτείτε από το άγχος και την υπερφόρτωση.

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

**GG** Greater Good  
**SC** Science Center

ggsc.berkeley.edu  
greatergood.berkeley.edu



1 Πάρτε μια βαθιά ανάσα αν το μυαλό σας εστιάζει στα **χειρότερα σενάρια.**

2 **Δείξτε καλοσύνη** σε κάποιον στην κοινότητά σας.

3 Απολαύστε μια **απλή ευχαρίστηση.**

4 **Επικοινωνήστε με έναν συνάδελφο** για να δείτε αν είναι καλά.

5 Περάστε χρόνο σε **ένα χώρο όπου αισθάνεστε ήρεμοι.**

6 **Βάλτε το κινητό σας στην άκρη** όταν βρίσκεστε με άλλους ανθρώπους.

7 Αναλογιστείτε **την πολιτιστική σας ταυτότητα.**

8 Παρατηρήστε την **ομορφιά της φύσης.**

9 **Αναγνωρίστε τι δεν μπορείτε να ελέγξετε.**

10 Αναλογιστείτε τη **σύνδεσή σας με άλλους ανθρώπους και τον κόσμο.**

11 **Γράψτε ένα ευγενικό γράμμα στον εαυτό σας.**

12 Προσπαθήστε να γίνετε **καλύτεροι άνθρωποι.**

13 Παρατηρήστε πότε αισθάνεστε **υπερφορτωμένοι ή καταβεβλημένοι.**

14 **Εκφράστε την εκτίμησή σας** σε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο.

15 **Κρατήστε ημερολόγιο** για όσα σας απασχολούν.

16 **Συζητήστε για τη θλίψη και την απώλεια.**

17 **Απομακρυνθείτε για λίγο από τις ειδήσεις.**

18 Δώστε σε κάποιον **μία ειλικρινή φιλοφρόνηση.**

19 Χρησιμοποιήστε **τα ισχυρά σημεία του χαρακτήρα σας.**

20 **Ακούστε με ανοιχτή καρδιά.**

21 **Εντοπίστε πώς νιώθετε τα συναισθήματά σας στο σώμα σας.**

22 **Αναζητήστε υποστήριξη από έναν έμπιστο φίλο.**

23 Θυμηθείτε μια στιγμή που νιώσατε **δέος και θαυμασμό.**

24 **Αναρωτηθείτε για τις υποθέσεις που κάνετε** σχετικά με άλλες ομάδες απόμων.

25 **Ασκηθείτε ή Κινηθείτε.**

26 **Κάντε σε κάποιον μια βαθύτερη ερώτηση.**

27 **Κάντε μία ευχή για την ευτυχία άλλων ανθρώπων.**

28 **Πόσο στρες και άγχος έχετε;** Κάντε το τεστ για να το ανακαλύψετε.

29 **Προσπαθήστε να είστε δίκαιοι.**

30 Ασχοληθείτε με ένα **νέο χόμπι.**

31 **Κάντε τον κόσμο λίγο καλύτερο.**

