

# Μάιος 2024

## Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, επιβραδύνετε και απλοποιήστε.

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 Εξασκήσου στην **υπομονή**.

2 Γίνε **ενεργητικός ακροατής**.

3 Αφαίρεσε **ένα πράγμα από το πρόγραμμά σου** για σήμερα.

4 Ζήτη **συμβουλές** από κάποιον που εμπιστεύεσαι.

5 Κάνε έναν **ενσυνείδητο περίπατο**.

6 Δώσε προσοχή στην **επαγγελματική εξουθένωση**.

7 **Απέφυγε την τηλεόραση** για μία εβδομάδα.

8 Παρατήρησε τους ανθρώπους **που θεωρείς διαφορετικούς**.

9 **Επικοινωνήσε** με ένα αγαπημένο σου πρόσωπο.

10 **Αναγνώρισε την σημασία** των αποτελεσμάτων σου.

11 **Αναλογίσου τις δικές σου πεποιθήσεις & προκαταλήψεις**.

12 **Γιορτή της Μητέρας!**

13 **Αποδέξου το θυμό σου**.

14 Αφιέρωσε περισσότερο χρόνο σε **εργασίες που απολαμβάνεις** (αν είναι δυνατόν).

15 Εκλογές 2024: **Καμπάνια για την Σύνδεση!**

16 **Κάνε κάτι καλό** για ένα μέλος της οικογένειας.

17 **Μείωσε την χρήση οθονών**.

18 Απόλαυσε την **χαρά των άλλων ανθρώπων**.

19 **Κοιμήσου λίγο παραπάνω**.

20 **Ζήτησε υποστήριξη** από ανθρώπους που σε καταλαβαίνουν.

21 Άκουσε **χαλαρωτική μουσική**.

22 **Πες σε ένα φίλο τι σημαίνει για σένα**.

23 **Φάε αργά & ενσυνείδητα**.

24 **Καλωσόρισε τις διαφωνίες**.

25 Εκτίμησε την **ομορφιά της φύσης**.

26 **Γίνε εθελοντής!**

27 **Χαιρέτησε τους γείτονες σου**.

28 Μην επιτρέπεις στην προκατάληψη να μπαίνει **εμπόδιο στην αγάπη**.

29 **Πόσο συμπονετικός είσαι στην εργασία σου;** Κάνε το quiz μας για να μάθεις!

30 Αφιέρωσε λίγο **ποιοτικό χρόνο** στον εαυτό σου.

31 **Να θυμάσαι.. Πάντα υπάρχει Ελπίδα!**

