

# Νοέμβριος 2024

## Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, αναζητήστε το καλό στον κόσμο.

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  |
|---|--|--|---|---|---|--|
|  <b>Greater Good Science Center</b><br>ggsc.berkeley.edu<br>greatergood.berkeley.edu |  | <b>1 Παρακολουθήστε</b> μια αναζωογονητική τηλεοπτική εκπομπή. | <b>2 Εκπνεύστε αργά και προσεκτικά.</b>                     |   |   |  |
| <b>3</b> Εστιάστε σε μία κοινότητα υποστήριξης και αλληλεγγύης.   | <b>4 Συζητήστε με τους νέους</b> για την πολιτική.                                 | <b>5 Απομακρύνετε φωνές που σπέρνουν διαίρεση.</b>             | <b>6 “Χαμ” για να ηρεμήσει το νευρικό σας σύστημα.</b>      | <b>7</b> Κάντε μια βόλτα και θαυμάστε τη φύση.                        | <b>8 Συνδεθείτε με άλλους</b> όταν θρηνείτε.  | <b>9</b> Προσπαθήστε να συγχωρήσετε τον εαυτό σας.                         |
| <b>10</b> Αναγνωρίστε ότι είναι φυσιολογικό να νιώθετε μοναξιά.   | <b>11 Φροντίστε τον εαυτό σας με καλοσύνη.</b>                                     | <b>12 Βρείτε έναν προπονητή ή θεραπευτή,</b> αν το χρειάζεστε. | <b>13 Υπερασπιστείτε τον εαυτό σας</b> στο γιατρό.          | <b>14</b> Να είστε πιο ειλικρινείς στις σχέσεις σας.                  | <b>15 Εκτιμήστε τη ζωή</b> σας με το να φαντάζεστε πώς θα μπορούσε να είχε εξελιχθεί διαφορετικά. | <b>16 Πόσο ενσυναισθητικός είσαι;</b> Κάντε το κουίζ μας για να το μάθετε. |
| <b>17</b> Προσπαθήστε να αφήσετε πίσω σας την αγανάκτηση.   | <b>18</b> Αναζητήστε το καλό στην ανθρωπότητα.                                     | <b>19</b> Να είστε παιχνιδιάρηδες στη δουλειά σας.             | <b>20</b> Ακούστε με ταπεινότητα και περιέργεια.            | <b>21 Παρακολουθήστε την online εκδήλωση ευγνωμοσύνης μας σήμερα!</b> | <b>22</b> Να είστε πηγή θετικότητας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.                                | <b>23</b> Μιλήστε τη γλώσσα των άλλων.                                     |
| <b>24</b> Σκεφτείτε κριτικά τις πληροφορίες που καταναλώνετε.   | <b>25</b> Καλωσορίστε την ποικιλομορφία στην εργασία.                              | <b>26</b> Λύστε τις συγκρούσεις συζητώντας.                    | <b>27</b> Να είστε πρότυπο υγιεινής χρήσης της τεχνολογίας. | <b>28</b> Γράψτε μια επιστολή ευγνωμοσύνης σε κάποιον.                | <b>29</b> Κοιτάξτε πέρα από τη δική σας κοσμοθεωρία.  | <b>30</b> Εντοπίστε τα δυνατά σημεία και τη μοναδικότητα των άλλων.        |