

Νοέμβριος 2023

Happiness & Curiosity Calendar

Αυτό τον μήνα, να είσαι περιεργός για τους άλλους, τον εαυτό σου και τον κόσμο.

Μείνετε ενημερωμένοι με τα πιο πρόσφατα νέα σχετικά με την επιστήμη της σύνδεσης, της συμπόνιας και της ευτυχίας **με την εγγραφή σας στο newsletter μας.**

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

Από τον Scott Shigeoka
του GGSC:

GG Greater Good
SC Science Center

ggsc.berkeley.edu
greatergood.berkeley.edu



1 ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ/Η;
Χρησιμοποίησε πιο συχνά τη φράση "Πες μου περισσότερα" σε συνομιλίες.



2 Προσπάθησε για την **ειρήνη** στον κόσμο.

3 Επιτρέψε στον εαυτό σου να νιώσει δυσάρεστα συναισθήματα.

4 Να είσαι γενναίος και **να υποστηρίζεις τις ιδέες σου.**

"Shigeoka's thirst for understanding and connection is contagious...
SEEK is a timely bridge for our divided world."—ADAM GRANT,
New York Times bestselling author of Think Again and Hidden Potential

SEEK

How  **Curiosity** Can Transform Your Life and  Change the World

SCOTT SHIGEOKA

5 Ζητήσε βοήθεια όταν τη χρειάζεσαι.

6 Έχε διάθεση για παιχνίδι.

7 ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ/Η;
Κάνε μια βόλτα και δώσε προσοχή σε αυτά που ακούς, βλέπεις και μυρίζεις.

8 Αναλογίσου εάν μπορεί να έχεις **άδικο** σε μια συζήτηση.

9 Παρακολούθησε το πρόγραμμα **Pathway to Happiness.**

10 Συζήτησε με παιδιά για τον πόλεμο και την ειρήνη.

11 Παρακολούθησε μία ανατρεπτική ταινία.

12 ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ/Η;
Φτιάξε μια λίστα με τις **10 αγαπημένες σου ερωτήσεις.**

13 Αναζήτησε τα θετικά στοιχεία σε μια δύσκολη κατάσταση.

14 Κάνε **κάτι που σε χαλαρώνει.**

15 Ανέλαβε δράση για έναν σκοπό που σε ενδιαφέρει.

16 ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ/Η;
Πόσο περιεργός είσαι; Κάνε το τεστ περιέργειας για να μάθεις.

17 Σκέψου τις αξίες που έχουν σημασία για εσένα.

18 Δώσε στον εαυτό σου μία **αγκάλια.**

On Sale
November 14, 2023

Open your mind, strengthen your relationships, and embark on a journey of healing in this "timely bridge for our divided world" (Adam Grant) from an internationally recognized curiosity expert.

19 Να είσαι **καλός με τους άλλους.**

20 Παρατήρησε την **Ημέρα Μνήμης των Transgender.**

21 ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ/Η;
Δείξε την πρόθεση να είσαι περιεργός σε μία συνομιλία.

22 Ζήτησε συμβουλές για το πώς θα μπορούσες να βελτιωθείς.

23 Κατέγραψε 5 πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων σήμερα.

24 ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ/Η;
Αναλογίσου τι μπορείς να μάθεις από τις δύσκολες στιγμές της ζωής.

25 Μοιράσου τα συναισθήματά σου με κάποιον.

26 Αναλογίσου τους ανθρώπους που σε υποστηρίζουν.

27 ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ/Η;
Επίδειξε άνεση με την **αβεβαιότητα.**

28 **Δημιούργησε** μια θετική ταυτότητα φύλου.

29 Αφιέρωσε 5 λεπτά στη καθημερινή **φροντίδα του σώματός σου.**

30 Αναζήτησε **στιγμές δέους & έκπληξης.**

