

October 2023 Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, δείξε αγάπη & σεβασμό στους γύρω σου.

Keep up with the latest on the science of connection, compassion, and happiness by **subscribing to our newsletters**.

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
1 Σκέψου τι μπορείς να προσφέρεις στο κόσμο.	2 Παρακολούθησε το μάθημα Science of Happiness at Work .	3 Παρατήρησε τις στιγμές που αισθάνεσαι δυνατός & υγιής .	4 Αγαπάς με συμπόνοια ; Κάνε το τεστ μας για να το ανακαλύψεις.	5 Μείνε ταπεινός ώστε να δίνεις πιο πειστικά επιχειρήματα.	6 Βοήθησε κάποιον, γίνε εθελοντής ή κάνε μία δωρεά .	7 Παρακολούθησε ένα αναζωογονητικό τηλεοπτικό πρόγραμμα .
8 Τίμα και αγάπη όλα τα ζωντανά πλάσματα.	9 Αναζήτησε το θαυμασμό στη φύση με την οικογένειά σου.	10 Γράψε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης σε κάποιον.	11 Αν έχεις κατοικίδιο, αγκάλιασέ το!	12 Να είσαι μια ζεστή, υποστηρικτική παρουσία για τον εαυτό σου.	13 Δείξε εκτίμηση προς τους συνεργάτες σου.	14 Δώσε στον σύντροφό σου το πλεονέκτημα της αμφιβολίας .
15 Γίνε μέλος μίας κοινότητας που μοιράζεται τις αξίες σου.	16 Κατέγραψε στο ημερολόγιό σου μια στιγμή που αισθάνθηκες συνδεδεμένος με κάποιον.	17 Προσφέρει υποστήριξη στον σύντροφό σου.	18 Σκέψου κάποιον που σε εμπνέει .	19 Αναγνώρισε πότε οι πεποιθήσεις σου μπορεί να είναι λανθασμένες .	20 Αλλάξε γνώμη σε κάποιον με ένα μήνυμα αγάπης, όχι θυμού .	21 Επισκέψου ένα πάρκο στην γειτονιά σου.
22 Άκου κάποιον δίνοντας την πλήρη προσοχή σου .	23 Αποδέξου τα συναισθήματα ανησυχίας και συμπόνοιας σου για τους άλλους.	24 Ψάξε για την ομορφιά γύρω σου.	25 Αποσυνδέσου από τα social media πριν πας για ύπνο.	26 Δείξε καλοσύνη στους γύρω σου.	27 Αναπτύξε την οικογενειακή σου ταυτότητα: Τι πρεσβεύει;	28 Διαλογίσου με ενσυνειδητότητα .
29 Διάθεσε λίγο παραπάνω χρόνο για να γνωρίσεις καλύτερα κάποιον.	30 Μοιράσου τις δυσκολίες σου για να συνδεθείς με άλλους.	31 Έχε διάθεση για παιχνίδι .				

GG Greater Good
SC Science Center

ggsc.berkeley.edu
greatergood.berkeley.edu