

# Οκτώβριος 2024

## Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, ηρεμήστε το πολυάσχολο μυαλό σας.

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>1</b> Αναζήτησε <b>στιγμές ικανοποίησης.</b>	<b>2</b> Πέρασε <b>χρόνο στη φύση.</b>	<b>3</b> Απόλαυσε την <b>ευτυχία κάποιου άλλου.</b>	<b>4</b> Πηγαίνε μια βόλτα και <b>αναζήτησε την ομορφιά.</b>	<b>5</b> Σε έναν διχασμένο κόσμο, <b>αναζητήστε κοινές αξίες.</b>	
<b>6</b> Αφιέρωσε <b>χρόνο στα ενδιαφέροντά σου.</b>	<b>7</b> Βρες <b>ανθρώπους που μπορείς να εμπιστευτείς.</b>	<b>8</b> Ορισμός ορίων για την ευημερία σου.	<b>9</b> Κατέγραψε και <b>κατηγοριοποίησε τα συναισθήματά σου</b> σε στιγμές πίεσης.	<b>10</b> Περιορίσε <b>την παρακολούθηση ειδήσεων.</b>	<b>11</b> <b>Αγκάλιασε τον εαυτό σου.</b>	<b>12</b> <b>Ασκήσου.</b>
<b>13</b> Να θυμάσαι ότι <b>όλοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες κατά καιρούς.</b>	<b>14</b> Παρατήρησε ως τρίτος μια <b>διαφωνία για να δείς και τις δύο πλευρές.</b>	<b>15</b> <b>Καλλιεργήσε την περιέργεια.</b>	<b>16</b> Μην κρίνεις τα συναισθήματά σου ως <b>καλά ή κακά.</b>	<b>17</b> Φαντάσου <b>πώς θα μπορούσες να κάνεις τον κόσμο καλύτερο.</b>	<b>18</b> <b>Δείξε ευγένεια</b> στους γύρω σου.	<b>19</b> <b>Πόσο στοχευμένος είσαι;</b> Κάνε το κουίζ μας για να το μάθεις.
<b>20</b> Μην <b>παρασύρεσαι σε περιττές συγκρούσεις.</b>	<b>21</b> <b>Θαύμασαι</b> κάτι που σου προκαλεί δέος.	<b>22</b> Πέρασε λίγο <b>ποιοτικό χρόνο</b> με έναν φίλο.	<b>23</b> Δείξε τη <b>χαρά και τον ενθουσιασμό</b> σου.	<b>24</b> Αναλογίσου <b>τις θετικές σας ιδιότητες.</b>	<b>25</b> <b>Διαλόγισου</b> - αν αυτό λειτουργεί για σας	<b>26</b> Δώσε στον εαυτό σου <b>φροντίδα και ζεστασιά.</b>
<b>27</b> <b>Να είσαι καλός ακροατής.</b>	<b>28</b> Πιστέψε ότι <b>το σώμα σου είναι δυνατό.</b>	<b>29</b> Σε δύσκολες συζητήσεις, <b>κάνε ένα βήμα πίσω και παρατήρησε τον</b> εαυτό σου και τις αντιδράσεις σου.	<b>30</b> <b>Πάρε έναν υπνάκο.</b>	<b>31</b> Σκέψου τι σου <b>δίνει νόημα στη ζωή.</b>	 <p>ggsc.berkeley.edu greatergood.berkeley.edu</p>	