

October 2025

Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, κάντε τον κόσμο λίγο καλύτερο.

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
 <p>Greater Good Science Center</p> <p>ggsc.berkeley.edu greatergood.berkeley.edu</p>		<p>1 Αναλογιστείτε τα συναισθήματα που θέλετε να νιώσετε.</p>	<p>2 Συζητήστε τις διαφωνίες πριν γίνουν εκρηκτικές.</p>	<p>3 Κάντε ένα μικρό διάλειμμα από ένα πρόβλημα - για λίγο.</p>	<p>4 Υποστηρίξτε αυτό που πιστεύετε.</p>	
<p>5 Διαδώστε λίγη αγάπη στον κόσμο.</p>	<p>6 Ζητήστε αυτό που θέλετε.</p>	<p>7 Κάντε το μάθημά μας: Science of Happiness.</p>	<p>8 Αναλογιστείτε ποια μπορεί να είναι η κληρονομιά σας.</p>	<p>9 Μην επιτρέπετε σε άλλους να σας καθορίζουν.</p>	<p>10 Πόσο περίεργοι είστε; Κάντε το κουίζ μας για να το ανακαλύψετε.</p>	<p>11 Μοιράστε ζεστασιά και καλή θέληση στον κόσμο.</p>
<p>12 Χορέψτε!</p>	<p>13 Βρείτε δύναμη στην ηθική σαφήνεια.</p>	<p>14 Προσπαθήστε να συγχωρήσετε τον εαυτό σας για τα λάθη σας.</p>	<p>15 Γράψτε ένα γράμμα ευγνωμοσύνης σε κάποιον που δεν ευχαριστήσατε.</p>	<p>16 Κάντε λίγο καλό στον κόσμο σήμερα.</p>	<p>17 Συζητήστε για την πνευματικότητα και το νόημα.</p>	<p>18 Βυθιστείτε στην ομορφιά της φύσης.</p>
<p>19 Ενώστε δυνάμεις σας για έναν κοινό σκοπό.</p>	<p>20 Δώστε χώρο στα "μεγάλα" συναισθήματα.</p>	<p>21 Δείξτε αγάπη και φροντίδα στον εαυτό σας.</p>	<p>22 Αναζητήστε τρόπους να αναπτυχθείτε μέσα από τις δυσκολίες.</p>	<p>23 Παρατηρήστε μια στιγμή που σας έκανε να χαμογελάσετε.</p>	<p>24 Θυμηθείτε τους προγόνους σας και πώς το ταξίδι τους σας έχει διαμορφώσει.</p>	<p>25 Ενταχθείτε σε ομάδες στην τοπική σας κοινότητα.</p>
<p>26 Καθησυχάστε τον εαυτό σας με την αφή.</p>	<p>27 Γνωρίστε διαφορετικούς τύπους ανθρώπων.</p>	<p>28 Γιορτάστε τα καλά νέα κάποιου άλλου.</p>	<p>29 Προσπαθήστε να συμφιλιωθείτε με το παρελθόν σας.</p>	<p>30 Βρείτε ανθρώπους που μπορείτε να εμπιστευτείτε.</p>	<p>31 Σκεφτείτε τι είδους άνθρωπος θέλετε να γίνετε.</p>	