

# Σεπτέμβριος 2024

## Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, ψάξε για λόγους να είσαι αισιόδοξος.

Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με την επιστήμη της σύνδεσης, της συμπόνιας και της ευτυχίας με την [εγγραφή σας στο newsletter](#).

| ΚΥΡΙΑΚΗ  | ΔΕΥΤΕΡΑ   | ΤΡΙΤΗ  | ΤΕΤΑΡΤΗ   | ΠΕΜΠΤΗ   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ   | ΣΑΒΒΑΤΟ   |
|--|---|--|---|--|---|---|
| 1 Συνέχισε όταν τα πράγματα είναι δύσκολα.                       | 2 Πάρε μέρος στο μάθημα <b>Science of Happiness at Work</b> .   | 3 Σκέψου πώς μπορείς να <b>συνεισφέρεις στον κόσμο</b> .                             | 4 Προσπάθησε να αφήσεις πίσω σου <b>ανησυχίες που δεν βοηθούν</b> .                   | 5 Θυμήσου <b>ευτυχισμένες στιγμές</b> στις σχέσεις σου.            | 6 <b>Υπερασπίσου τις πολιτικές σου αξίες</b> .        | 7 <b>Δες με χιούμορ μια δύσκολη κατάσταση</b> .                                   |
| 8 Χρησιμοποίησε τα <b>κοινωνικά δίκτυα με επίγνωση</b> .         | 9 Προσπάθησε να θυμηθείς τα <b>όνειρά σου</b> .                 | 10 <b>Αναλογίσου</b> τις απόψεις των γύρω σου.                                       | 11 <b>Πόσο διανοητικά ταπεινός είσαι;</b> Κάνε το κουίζ μας για να το μάθεις.         | 12 Δώσε σε έναν νέο άνθρωπο <b>τον χρόνο και την προσοχή σου</b> . | 13 <b>Κάνε έναν διαλογισμό αγάπης και καλοσύνης</b> . | 14 Αφιέρωσε χρόνο σε ό,τι έχει <b>σημασία για σένα</b> στη ζωή.                   |
| 15 Κάνε κάτι μικρό για την <b>προστασία του περιβάλλοντος</b> .  | 16 <b>Δείξε ενδιαφέρον</b> ανθρώπους που περνούν δύσκολα.       | 17 Φαντάσου πώς θέλεις να είναι το <b>μέλλον</b> σου.                                | 18 <b>Λάβε υπόψη τις ανάγκες και τις απόψεις των άλλων ανθρώπων</b> .                 | 19 <b>Έκφρασε την ευγνωμοσύνη σου σε κάποιον</b> .                 | 20 <b>Δες το καλό στους ανθρώπους</b> .               | 21 Απόφυγε την <b>ασπρόμαυρες σκέψεις</b> .                                       |
| 22 Εντόπισε τα θετικά στοιχεία σε μια <b>δύσκολη κατάσταση</b> . | 23 Άφησε τον εαυτό σου να ακούσει <b>διαφορετικές απόψεις</b> . | 24 <b>Διάβασε ευχάριστες ειδήσεις</b> .  | 25 Κάνε τα πρώτα βήματα για να <b>ολοκληρώσεις ένα στόχο</b> που έχεις για το μέλλον. | 26 <b>Αναλογίσου τις αξίες και τα πάθη σου</b> .                   | 27 Συνδέσου με ανθρώπους <b>εκτός διαδικτύου</b> .    | 28 Βρες <b>κοινά ενδιαφέροντα</b> με κάποιον που φαίνεται διαφορετικός από εσένα. |
| 29 <b>Δώσε χαρά σε κάποιον!</b>                                  | 30 <b>Απόλαυσε τις απλές χαρές</b> .                            |  |   |  |   |   |