

Δεκέμβριος 2024

Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, βρείτε στιγμές ηρεμίας μαζί.

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
1 Αναγνωρίστε ότι όλα τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν.	2 Θυμηθείτε μια ευγενική πράξη που έκανε κάποιος για εσάς.	3 Να είστε γενναιόδωροι.	4 Συνδεθείτε με την αίσθηση του σκοπού σας.	5 Προσπαθήστε να είστε καλός γείτονας.	6 Ζωγραφίστε ή σχεδιάστε.	7 Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε κάποιον που το χρειάζεται.
8 Θαυμάστε την τύχη που σας έφερε εκεί που είστε σήμερα.	9 Να συμπεριφέρεστε στους άλλους ανθρώπους με αξιοπρέπεια.	10 Αντιμετωπίστε τους φόβους σας σιγά-σιγά.	11 Πόσο ισχυροί είναι οι κοινωνικοί σας δεσμοί; Κάντε το κουίζ μας για να το μάθετε.	12 Αφιερώστε πέντε λεπτά προσοχής στην αναπνοή σας.	13 Προσδιορίστε κοινούς στόχους για να διευκολύνετε τη συνεργασία.	14 Πιείτε νερό!
15 Αναζητήστε επιτυχημένους ανθρώπους που σας εμπνέουν.	16 Συνεργαστείτε για τη δημοκρατία.	17 Επιβράδυνετε και απολαύστε την περίοδο των διακοπών.	18 Εκφράστε τις απόψεις σας με ταπεινότητα.	19 Γράψτε ένα σύντομο ευχαριστήριο σημείωμα.	20 Κουνήστε το σώμα σας.	21 Επιλέξτε την αγάπη έναντι του μίσους.
22 Συνεχίστε μια οικογενειακή παράδοση ή δημιουργήστε μια νέα.	23 Απολαύστε την συντροφικότητα των κατοικίδιων ζώων.	24 Να περνάτε χρόνο μέσα ή κοντά στο νερό.	25 Ζητήστε από κάποιον να μοιραστεί την ιστορία του μαζί σας.	26 Παρακολουθήστε μια ταινία για ανθρώπους διαφορετικούς από εσάς.	27 Περάστε χρόνο με φίλους.	28 Να είστε δίπλα σε κάποιον όταν δυσκολεύεται.
29 Κρατήστε τα όριά σας για να φροντίσετε τον εαυτό σας.	30 Συζητήστε μια σύγκρουση.	31 Θέστε έναν στόχο ή μια πρόθεση για το 2025.				

GGSC Greater Good Science Center

ggsc.berkeley.edu
greatergood.berkeley.edu