

Ιανουάριος 2025

Happiness Calendar

Αυτό το μήνα, ξεκινήστε τη χρονιά με καλοσύνη.

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
G G S C Greater Good Science Center ggsc.berkeley.edu greatergood.berkeley.edu		1 Ξεκινήστε μια μικρή νέα συνήθεια .	2 Διαβάστε ένα καλό βιβλίο .	3 Αναζητήστε την καλοσύνη στους άλλους ανθρώπους.	4 Πηγαίνετε μία βόλτα για να ηρεμήσετε όταν αντιμετωπίζετε άγχος ή stress.	
5 Δείξτε εκτίμηση στην οικογένειά σας.	6 Περάστε χρόνο με ανθρώπους που σας εμπνέουν .	7 Δεσμευτείτε να συμμετέχετε σε ενέργειες για μία θετική αλλαγή στον κόσμο .	8 Φροντίστε τον εαυτό σας όταν αντιμετωπίζετε προκλήσεις ή δύσκολες στιγμές.	9 Να είστε ευγενικοί με τους γύρω σας .	10 Επιβραδύνετε και απολαύστε τις ευτυχισμένες στιγμές .	11 Σκεφτείτε να δώσετε σε κάποιον μια δεύτερη ευκαιρία .
12 Απολαύστε τον ήλιο κάνοντας ένα περίπατο.	13 Δείξτε τον αυθεντικό εαυτό σας .	14 Ζητήστε βοήθεια στην εργασία σας .	15 Διαβάστε μυθιστορήματα φαντασίας .	16 Πόσο ισχυρή είναι η συναισθηματική σας νοημοσύνη ; Κάντε το κουίζ μας για να μάθετε.	17 Χωρίστε έναν μεγάλο στόχο σε μικρά ρεαλιστικά βήματα .	18 Αγκαλιάστε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο.
19 Πείτε ευχαριστώ .	20 Κρατήστε την ελπίδα για το μέλλον .	21 Κινηθείτε ενσυνείδητα .	22 Φερθείτε στον εαυτό σας όπως θα σας φερόταν ένας καλός σας φίλος.	23 Αναλογιστείτε τις αξίες που είναι σημαντικές για εσάς .	24 Να είστε πρόθυμοι να αμφιβάλλετε και να κάνετε ερωτήσεις.	25 Κολυμπήστε ή απλώς απολαύστε το νερό .
26 Εκτιμήστε τις καθημερινές ευλογίες που μπορεί να θεωρούνται δεδομένες.	27 Εγγραφείτε στο Greater Good Training for Health Professionals .	28 Κρατήστε τα μάτια σας ανοιχτά για μικρές στιγμές ομορφιάς και δέους .	29 Να είστε περίεργοι για τις αντικρουόμενες απόψεις .	30 Προσβλέπετε σε θετικά γεγονότα .	31 Κάντε κάτι καλό για κάποιον που αγαπάτε.	