

Μάιος 2025

Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, καλλιεργήστε συνήθειες που σας γεμίζουν.

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



Greater Good
Science Center

ggsc.berkeley.edu

greatergood.berkeley.edu



1 Ακολουθήστε την
περιέργειά σας.

2 **Να είστε**
ευγενικοί.

3 Επιλέξτε να
συγχωρήσετε τον
εαυτό σας.

4 Αναλογιστείτε **τι**
είναι αυτό που μας
ενώνει όλους.

5 **Απολαύστε λίγη**
ποίηση.

6 **Σκεφτείτε τους**
στόχους σας.

7 **Μαγειρέψτε**
μαζί με άλλους.

8 **Ζητήστε**
συγγνώμη αν
χρειάζεται.

9 **Απλοποιήστε**
και οργανώστε τον
χώρο σας.

10 Βοηθήστε στη
βελτίωση της
κοινότητάς σας.

11 **Κάντε ένα**
κομπλιμέντο σε
κάποιον.

12 **Εκφράστε τη**
ευγνωμοσύνη σας.

13 **Πόσο**
ευτυχισμένοι είστε
στη δουλειά σας;
Κάντε το κουίζ μας
για να μάθετε.

14 **Παραμείνετε**
συνδεδεμένοι με
την πολιτιστική
κληρονομιά σας.

15 Κάντε ερωτήσεις
για να γίνετε
καλύτεροι ακροατές.

16 **Υπερασπιστείτε**
τη δικαιοσύνη στον
χώρο εργασίας σας.

17 **Γιορτάστε τις**
μικρές επιτυχίες.

18 Κάντε ένα
διάλειμμα από τις
οθόνες.

19 Προσπαθήστε **να**
είστε ειλικρινείς.

20 **Μοιραστείτε**
τις σκέψεις και τα
συναισθήματά σας.

21 Φωτογραφίστε
πράγματα που
έχουν νόημα για
εσάς.

22 **Ακούστε**
μουσική από το
παρελθόν.

23 **Βρείτε δύναμη**
στους ανθρώπους
που σας στηρίζουν.

24 **Αναζητήστε το**
καλό στους
άλλους.

25 **Εξερευνήστε**
τη φύση.

26 **Ζήστε με**
ακεραιότητα.

27 **Κάντε έναν**
διαλογισμό
σάρωσης του
σώματος.

28 **Περάστε χρόνο**
μαζί με άλλους δια
ζώσης.

29 **Σκεφτείτε τι**
θέλετε να πετύχετε
σήμερα.

30 **Διαχειριστείτε**
πολιτισμικές
διαφορές.

31 **Ανακαλύψτε την**
ομορφιά της
ανθρώπινης
σύνδεσης.