

Απρίλιος 2025

Happiness Calendar

Αυτόν τον μήνα, καλωσορίστε τους ανθρώπους στη ζωή σας.

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 Παρατηρήστε την ομορφιά της φύσης.	2 Βοηθήστε έναν γείτονά.	3 Σκεφτείτε πώς διαχειρίζεστε τις συγκρούσεις.	4 Ακολουθήστε την περιέργειά σας.	5 Δείτε το καλό στο σύντροφό σας.
6 Παρακολουθήστε μια ταινία που σας εμπνέει.	7 Βρείτε έναν κοινό στόχο.	8 Επικοινωνήστε με έναν φίλο.	9 Βοηθήστε τους ανθρώπους γύρω σας να νιώσουν ότι ανήκουν.	10 Γιορτάστε τη χαρά κάποιου άλλου.	11 Μιλήστε με έναν άγνωστο.	12 Προσκαλέστε τους ανθρώπους να μοιραστούν τις πεποιθήσεις τους.
13 Γίνετε μέλος μίας τοπικής κοινότητας.	14 Θυμηθείτε μια φορά που νιώσατε αγάπη.	15 Βρείτε τη φωνή σας!	16 Κινηθείτε με τρόπο που να σας κάνει να αισθανεστε όμορφα.	17 Στηρίξτε ο ένας τον άλλον σε δύσκολες στιγμές.	18 Ασχοληθείτε με έναν σκοπό που σας ενδιαφέρει.	19 Βρεθείτε πρόσωπο με πρόσωπο με τους αγαπημένους σας.
20 Κάντε κάτι δημιουργικό.	21 Εστιάστε στην προσωπική σας εξέλιξη.	22 Υποστηρίξτε τις γυναίκες.	23 Δώστε την πλήρη προσοχή σας σε κάποιον.	24 Μην πιστεύετε ό,τι ακούτε.	25 Πόση αυτοσυμπόνια δείχνετε στον εαυτό σας; Κάντε το κουίζ μας για να το μάθετε.	26 Παρατηρήστε την υποστήριξη που λαμβάνετε από τους άλλους.
27 Κάντε ένα διάλειμμα για διαλογισμό.	28 Εξασκηθείτε στην καλοσύνη σήμερα.	29 Ακούστε χαλαρωτική μουσική.	30 Πιστέψτε ότι μπορείτε να κάνετε τη διαφορά.			