



FREE HAPPINESS MONTH EVENTS THROUGH THE GORGE

Visit the **Gorge Happiness Booth** at these Farmers Markets: White Salmon 9/11; Stevenson 9/15; Odell 9/20  The Dalles 9/22; Mosier 9/23; Hood River 9/29; Plus Streets Alive in HR Heights 9/30 and Children's Fair Pine Grove 10/6 

Over 350 free Gorge classes & events listed each month at:
www.onecommunityhealth.org/events

CROSSING THE POLITICAL DIVIDE WORKSHOP

Monday, October 1st, The Dalles Library, 6:30 - 8pm

What do conservatives and liberals have in common? We decided that answer was too hard! So instead this workshop looks at the differences, how to value them and how to gain a bit more understanding as we live beside each other in the Gorge. Wasco GOP graciously hosts with Wasco Dems as special guests. All welcome to this 100% non-partisan workshop. www.heidiventure.com

BLUE ZONE'S PURPOSE WORKSHOP

Wednesday, October 3rd, The Dalles Library, 6 - 8pm

Thursday, October 4th, Hood River Library, 6 - 8pm (in both English & Spanish) 

Monday, October 8th, The Dalles Library, 6 - 8pm (Spanish) 

People with purpose live longer, are happier and more productive. Are you making a difference where you live and work? Each person has an individual set of strengths and talents that can be used to lead a truly meaningful life. Find yours.

LETTING GO

Tuesday, October 9th, Hood River Library 6 - 7:30pm

"Letting go" is a rejuvenating and enriching practice to do in the everyday flow of life. If you are holding on to ruminating thoughts, grudges, hurts, limiting beliefs, or perhaps clinging to sensations of wanting or insistence that situations "must be" a certain way, this workshop by Ellen Donoghue offers teachings and mindfulness practices to help. www.ardentnature.com

HAPPINESS AT WORK PANEL

Wednesday, October 10th, Hood River Library, 6 - 8pm

Want to be happier at work? Happier people are more productive. Which is why companies like Google, Amazon and Zappos have started investing in different ways to help make their employees happier. Join us for a panel of Gorge companies who will share what has worked (or not) for them both personally and as an organization. We will also hear insights from Blue Zones' Brett Ratchford and Culture of Appreciation consultant Heidi Venture.

WHAT'S YOUR LOVE LANGUAGE?

Thursday, October 11th, Hood River Library, 6 - 8pm

In this informative and interactive workshop by Melanie McCloskey, learn the basics of core values and the "5 Love Languages", based on the work of Gary Chapman. www.melaniemccloskey.com

CROSSING THE POLITICAL DIVIDE WORKSHOP

Friday, October 12th, Stevenson Library, 7 - 8:30pm

FAMILY GAMES DAY

Saturday, October 13th, Hood River Hobbies, 4pm

GRATITUDE ART PROJECT

Tuesday, October 16th, The Dalles Library, 6 - 8pm

Local artist Jenny Loughmiller will present on the life changing power of gratitude. Participants will decorate a heart for someone they are grateful for to add to the Million Hearts Project, a traveling installation. www.hundredheartsproject.org

A CONVERSATION ON HAPPINESS

Wednesday, October 17th, Hood River Library, 6 - 8pm

Hosted by Lucy Mason, we will take a look at what "happiness" means in your life and how our definitions can sometimes limit us. www.lucymasonlifecoaching.com

CHANGE YOUR THOUGHTS, CHANGE YOUR LIFE

Thursday, October 18th, Hood River Library, 8:30am & 12pm

Marla Goldberg leads this workshop exploring what is possible when we question our thoughts and engage our subconscious mind. www.marlameditations.com

HAPPINESS FOR KIDS BY PLAY WORKS

Thursday, October 18th, Mercado del Valle, 4 - 7pm 

CULTURE OF APPRECIATION

Monday, October 22nd, Hood River Library, 7 - 8:30am

Tuesday, October 23rd, The Dalles Library, 7 - 8:30am

Wednesday, October 24th, Stevenson Library, 7 - 8:30am

Thursday, October 25th, White Salmon Library, 7 - 8:30am

This experiential training is designed to help supervisors, managers and HR professionals will learn how to give effective appreciation & will leave with a plan for appreciation in their workplace. Coffee & pastries included. www.heidiventure.com


HAPPINESS PROJECT BOOK CLUB

Thursday, October 25th, Hood River Library, 6 - 7:30pm

Read the Happiness Project by Gretchen Rubin (or just the October chapter) and then join us for a lively discussion.

Stop by the Hundred Hearts art show at the The Dalles Art Center from Sept 4th - 29th



 Evento en español



LA FELICIDAD

OCTUBRE 2018

Diariamente 3: 3 Gratitudes un Acto de Bondad & un Momento de Silencio

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 <input checked="" type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> Felicitar a un extraño <small>Cruzando División Política The Dalles Biblioteca 6:30pm</small>	2 <input type="checkbox"/> Conseguir que alguien haga a diario 3 hábitos de la felicidad <small>Taller de Propósito The Dalles Biblioteca 6pm</small>	3 <input type="checkbox"/> Introducir a dos personas <small>Taller de Propósito The Dalles Biblioteca 6pm</small>	4 <input type="checkbox"/> Recoger alguna basura <small>Taller de Propósito (en inglés y español) Hood River Biblioteca 6pm</small>	5 <input type="checkbox"/> Aprenda un nuevo chiste (y cuéntelo)	6 <input type="checkbox"/> Hablar con alguien en un mercado agrícola
7 <input type="checkbox"/> Escoja a una persona o meta en que centrarse en esta semana <small>Enfoque:</small>	8 <input type="checkbox"/> Enumere sus puntos fuertes <small>Taller de Propósito The Dalles Biblioteca 6pm</small>	9 <input type="checkbox"/> Incluir a alguien nuevo <small>Dejar ir Hood River Biblioteca 6pm</small>	10 <input type="checkbox"/> Dile a alguien lo que te gusta de ellos <small>Felicidad de Trabajo Hood River Biblioteca 6pm</small>	11 <input type="checkbox"/> Completar una pequeña tarea irritante <small>Lenguaje Amoroso Hood River Biblioteca 6pm</small>	12 <input type="checkbox"/> Dejar una nota amable en un lugar improbable <small>Cruzando División Política Stevenson Biblioteca 7pm</small>	13 <input type="checkbox"/> Tomar una siesta <small>Juegos de Familia Hood River Hobbies 4pm</small>
14 <input type="checkbox"/> Contacte a alguien que no ha visto en mucho tiempo <small>Enfoque:</small>	15 <input type="checkbox"/> Deténgase y cuente el número de cosas que puede escuchar en este momento	16 <input type="checkbox"/> Hacer la tarea de otra persona <small>Gratitude Art Project The Dalles Biblioteca 6pm</small>	17 <input type="checkbox"/> Escuchar Música <small>Conversaciones de Felicidad Hood River Biblioteca 6pm</small>	18 <input type="checkbox"/> Enviar un agradecimiento <small>Cambiar los Pensamientos HR Biblioteca 8:30am & 12 Felicidad Para los Niños Mercado del Valle 4pm</small>	19 <input type="checkbox"/> Asistir a una nueva clase o evento gratis	20 <input type="checkbox"/> Muerde el medio de un lápiz durante 3 minutos (tu cerebro piensa que estás sonriendo)
21 <input type="checkbox"/> Hacer planes por algo que lo hace feliz el próximo fin de semana <small>Enfoque:</small>	22 <input type="checkbox"/> Ir a caminar <small>Cultura del Aprecio Hood River Biblioteca 7am</small>	23 <input type="checkbox"/> Sonríe a alguien que no conoces <small>Cultura del Aprecio The Dalles Biblioteca 7am</small>	24 <input type="checkbox"/> Camine o conduzca por una ruta diferente <small>Cultura del Aprecio Stevenson Biblioteca 7am</small>	25 <input type="checkbox"/> Hay que decir que sí <small>Cultura del Aprecio White Salmon Biblioteca 7am Grupo de Lectura Hood River Biblioteca 6pm</small>	26 <input type="checkbox"/> Tener una conversación en la que escuches más de lo que hablas	27 <input type="checkbox"/> Elegir un buen momento de ayer y dibujarlo
28 <input type="checkbox"/> Deje que alguien vaya delante de usted en la línea <small>Enfoque:</small>	29 <input type="checkbox"/> Llegar a una nueva idea que hacer a continuación, enviar esta idea a nosotros info@gorgehappiness.org	30 <input type="checkbox"/> Trate de hacer cualquiera de los cuadros que no haya hecho	31 <input type="checkbox"/> Dar algún dulce a un extraño	<p><i>Celebrando por 31 días 3 hábitos diarios demostrados científicamente que nos hacen más felices y saludables</i></p> <p>www.GorgeHappiness.org</p> <p>Emails diarios de felicidad, ofertas de nuestros asociados y más</p>		

FELICIDADES GRATIS MES EVENTOS A TRAVÉS DE LA GARGANTA

Visita el puesto sobre la felicidad en el Gorge en estos mercados agrícolas:

White Salmon 9/11; Stevenson 9/15; Odell 9/16; The Dalles 9/22; Mosier 9/23; Hood River 9/29; Más las calles Alive en HR Heights 9/30 y la Feria de los Niños en Pine Grove 10/1

TALLER TITULADO: CRUZANDO LA DIVISIÓN POLÍTICA

Lunes, 1 de octubre en la biblioteca de The Dalles, 6:30 - 8pm

¿Qué tienen en común los conservadores y los liberales? Decidimos que la respuesta era demasiado difícil! Así que este taller analiza las diferencias y cómo valorarlas. Y también, dado que somos vecinos aquí en The Gorge, cómo obtener un poco más de comprensión del uno del otro. Los Republicanos de Wasco gentilmente serán los hospedantes de los invitados especiales, los Demócratas de Wasco. Todos están bienvenidos a este taller %100 no-partidista. www.heidiventure.com

TALLER: PROPÓSITOS DE LA ZONA AZUL

Miércoles, 3 de octubre Biblioteca The Dalles, 6 - 8pm

Jueves, 4 de octubre, Biblioteca de Hood River, 6 - 8pm (en inglés y español)

Lunes, 8 de octubre Bibliotecas de The Dalles, 6 - 8pm (español)

Las personas con propósito en la vida viven más tiempo, son más felices y son más productivas. ¿Está haciendo una diferencia donde vive y trabaja? Cada persona tiene un conjunto individual de fortalezas y talentos que pueden ser útiles para llevar una vida verdaderamente significativa. Encuentre el suyo.

DEJAR IR

Martes, 9 de octubre TH, Biblioteca de Hood River 6 - 7:30pm "dejar ir" es una práctica rejuvenecedora y enriquecedora para hacer en el diario vivir cotidiano. Si se aferra a pensar en cosas negativas, rencores, cosas que lo han lastimado, creencias limitantes, o tal vez aferrándose a las sensaciones de que algo le falta o la insistencia de que las situaciones "deben ser" de cierta manera. Este taller de Ellen Donoghue ofrece enseñanzas y prácticas concienzudas para ayudar. www.ardentnature.com

COMITÉ SOBRE LA FELICIDAD EN EL TRABAJO

Miércoles, 10 de octubre, biblioteca de Hood River, 6 - 8pm ¿quiere ser más feliz en el trabajo? La gente más feliz es más productiva. Es por lo que empresas como Google, Amazon y Zappos han empezado a invertir de diferentes maneras para ayudar a que sus empleados sean más felices. Únase a nosotros al comité de empresas de The Gorge. En este comité se compartirá lo que ha funcionado (o lo que no) para ellos tanto en el personal como en la organización. También escucharemos ideas del representante de las Zonas Azules, Brett Ratchford, y la consultora de Cultura de Aprecio, Heidi Venture.

¿CUÁL ES TU LENGUAJE AMOROSO?

Jueves, 11 de octubre, biblioteca de Hood River, 6 - 8pm Taller informativo e interactivo de Melanie McCloskey. Aprenderá los fundamentos de los valores básicos y las "5 lenguas de amor", basado en el trabajo de Gary Chapman. www.melaniemccloskey.com

Más de 350 clases gratuitas de Gorge y eventos que se anuncian cada mes en: www.onecommunityhealth.org/events

TALLER TITULADO: CRUZANDO LA DIVISIÓN POLÍTICA

Viernes, 12 de octubre, biblioteca de Stevenson, 7 - 8:30pm

NOCHE DE JUEGOS PARA LA FAMILIA

Sábado, 13 de octubre, Hood River Hobbies, 4pm

PROYECTO DE ARTE SOBRE LA GRATITUDE

Martes, 16 de octubre, Biblioteca de The Dalles, 6 - 8pm

Jenny Loughmiller, artista local, presentará sobre el poder cambiante que la gratitud tiene en la vida. Los participantes decorarán un corazón para alguien de quien están agradecidos para agregar al Million Hearts Project (El Proyecto de un Millón de Corazones), una instalación itinerante. www.hundredheartsproject.org

UNA CONVERSACIÓN SOBRE LA FELICIDAD

Miércoles, 17 de octubre, Biblioteca de Hood River, 6 - 8pm Presentado por Lucy Mason. Vamos a echarle un vistazo a lo que significa "felicidad" en su vida y como nuestras definiciones a veces nos pueden limitar. www.lucymasonlifecoaching.com

CAMBIE SUS PENSAMIENTOS, CAMBIE SU VIDA

Jueves, 18 de octubre, Biblioteca de Hood River, 8:30am & 12pm

Marla Goldberg lidera este taller explorando lo que es posible cuando cuestionamos nuestros pensamientos y involucramos nuestra mente subconsciente. www.marlameditations.com

FELICIDAD PARA LOS NIÑOS POR PLAY WORKS

Jueves, 18 de octubre, Mercado del Valle, 4 - 7pm

CULTURA DEL APRECIO

Lunes, 22 de octubre, Biblioteca de Hood River, 7 - 8:30am

Martes, 23 de octubre Biblioteca de The Dalles, 7 - 8:30am

Miércoles, 24 de octubre, Biblioteca de Stevenson, 7 - 8:30am

Jueves, 25 de octubre, Biblioteca de White Salmon, 7 - 8:30am

Esta capacitación experiencial está diseñada para ayudar a supervisores, gerentes y profesionales de recursos humanos a aprender cómo dar una apreciación efectiva. Se irá con un plan de aprecio para su lugar de trabajo. Incluye café y pastelillos. www.heidiventure.com

GRUPO DE LECTURA PROYECTO DE FELICIDAD

Jueves, 25 de octubre, Biblioteca de Hood River, 6 - 7:30pm

Lea el libro Happiness Project de Gretchen Rubin (o sólo el capítulo de octubre) y luego únase a nosotros para una plática animada sobre el libro.

Visita la exposición de arte en The Dalles Art Center (Centro de Arte de The Dalles) del 4 de septiembre - 29th

HAGA LA FELICIDAD UN HABITO

Evento en español