



OCTOBRE 2019

Diariamente 3:
Agradecimientos
Actos de bondad
Momentos de silencio

LA FELICIDAD

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>HOOD RIVER LIONS</p> <p>Gracias a nuestros patrocinadores!</p> <p>PROVIDENCE Hood River Memorial Hospital</p> <p>PacificSource HEALTH PLANS</p> <p>ONE COMMUNITY HEALTH</p>		<p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>Agradezca a la primera persona que vea</p> <p>Grupo Caminando TD Sorosis Park 6pm</p>	<p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>Felicitar a un extraño</p> <p>Cree Confidencia Interna HR Library 12pm</p>	<p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>Vaya por una caminata silenciosa</p> <p>Meditación Caminando HR Waterfront Park 6pm</p>	<p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>Diga una broma nueva</p>	<p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>Conseguir que alguien haga a diario 3 hábitos de la felicidad</p>
<p>6 <input type="checkbox"/></p> <p>Escoja a una persona o meta en que centrarse en esta semana</p> <p>Enfoque:</p>	<p>7 <input type="checkbox"/></p> <p>Hay que decir que sí</p> <p>Amando Sus Temores HR Library 6pm</p>	<p>8 <input type="checkbox"/></p> <p>Busque una nueva clase o evento gratuito</p> <p>Taller de Resiliencia TD GOBHI 8:30am</p>	<p>9 <input type="checkbox"/></p> <p>Dile a alguien lo que te gusta de ellos</p> <p>Conversacion de Compacion HR Library 6pm</p>	<p>10 <input type="checkbox"/></p> <p>Completar una pequeña tarea irritante</p> <p>Appreciacion de Cultura HR Library 6pm</p>	<p>11 <input type="checkbox"/></p> <p>Escuchar Música</p> <p>La Ciencia de Feliz Sexual Stevenson Sublime 6pm</p>	<p>12 <input type="checkbox"/></p> <p>Hablar con alguien en un mercado agrícola</p> <p>Hood River Hobbies Juegos HR Farmers Market 9 -1</p>
<p>13 <input type="checkbox"/></p> <p>Conectese con un viejo amigo</p> <p>Enfoque:</p>	<p>14 <input type="checkbox"/></p> <p>Deténgase y cuente el número de cosas que puede escuchar en este momento</p> <p>Atleta Feliz Sin Edad HR Library 6pm</p>	<p>15 <input type="checkbox"/></p> <p>Hacer la tarea de otra persona</p> <p>A Traves de La Division WS N Shore Cafe 6pm</p>	<p>16 <input type="checkbox"/></p> <p>Enviar un agradecimiento</p> <p>Appreciacion de Cultura TD Art Center 6pm</p>	<p>17 <input type="checkbox"/></p> <p>Dejar una nota amable en un lugar improbable</p> <p>Blue Zones Grupa Cena TD One Commun Health 6pm</p>	<p>18 <input type="checkbox"/></p> <p>Acaricie a un perro o a un gato</p> <p>Ancle en su Vida HR The Ruins 6pm</p>	<p>19 <input type="checkbox"/></p> <p>Tomar una siesta</p>
<p>20 <input type="checkbox"/></p> <p>Haga planes para hacer algo</p> <p>Enfoque:</p>	<p>21 <input type="checkbox"/></p> <p>Tener una conversación en la que escuches más de lo que hablas</p>	<p>22 <input type="checkbox"/></p> <p>Mire hacia el cielo</p> <p>Blue Zones Taller de Proposito TD Senior Center 6pm</p>	<p>23 <input type="checkbox"/></p> <p>Camine o conduzca por una ruta diferente</p> <p>Conversacion de Bondad HR Library 6pm</p>	<p>24 <input type="checkbox"/></p> <p>Deje que alguien vaya delante de usted en la línea</p> <p>Cree Confidencia Interna HR Library 6pm</p>	<p>25 <input type="checkbox"/></p> <p>Recoja 3 piezas de basura</p> <p>Million Hearts Proyecto TD Inauguracion</p>	<p>26 <input type="checkbox"/></p> <p>Elija un buen momento de la semana y dibújelo</p>
<p>27 <input type="checkbox"/></p> <p>Anote 10 cosas que le gusten de usted mismo</p> <p>Enfoque:</p>	<p>28 <input type="checkbox"/></p> <p>Envie un agradecimiento en las redes sociales #gorgehappiness o agradezca a una persona desconocida</p>	<p>29 <input type="checkbox"/></p> <p>Salude a alguien</p> <p>Blue Zones Proposito: Ahora Que? TD Library 6pm</p>	<p>30 <input type="checkbox"/></p> <p>Sientese afuera y observe la vida silvestre</p> <p>Fortalesa Basada en Feliz HR Library 6pm</p>	<p>31 <input type="checkbox"/></p> <p>Regrese a llenar cualquier lugar que aun no ha marcado</p>	<p>Haga los 3 hábitos científicamente demostrados para hacernos más felices y saludables; Regístrese para obtener correos electrónicos semanales de inspiración; Publique en el grupo de Facebook 'Gorge Happiness'; Tome clases y actividades gratuitas; Traiga agradecimiento a su trabajo o grupo; Hagase más feliz.</p>	

FELICIDADES GRATIS MES EVENTOS A TRAVÉS DE LA GARGANTA

#gorgehappiness

+350 clases gratuitas y eventos que se enumeran cada mes en: www.onecommunityhealth.org/events + Por niños: www.4reth.org

BLUE ZONES LANZAMIENTO DE GRUPO CAMINANDO El martes, 1 de octubre, en el Parque Sorosis, The Dalles, de 6 – 7:30pm Los "moais" son pequeños grupos de personas que se unen con un propósito común. ¡Venga a conectarte con los miembros de la comunidad que también están listos para ponerse en movimiento!

CREE CONFIANZA INTERNA Y SALGASE DE LA DUDA DE SI MISMO El miércoles, 2 de octubre, en la Biblioteca Hood River, de 12 - 1pm | El jueves 24 de octubre, en la Biblioteca de Hood River, de 6 - 8pm Aprenda sobre las 4 trampas de la duda de si mismo y descubra por qué 3 conclusiones que hizo en su mente lo han detenido. www.flowhoodriver.com

MEDITACIÓN CAMINANDO El jueves, 3 de octubre, en Hood River Waterfront Park, de 6 - 7pm Una introducción a la meditación caminando despacio y la meditación pausada (al aire libre) meditación caminando con un profesor de meditación local y meditador certificado.

AMANDO SUS TEMORES El lunes, 7 de octubre, en la Biblioteca de Hood River, de 6 - 8pm Cuando nos enfrentamos a nuestros miedos con el valor de nuestro corazón, aflojamos el puño de la duda y el juicio. www.ardentnature.com

TALLER DE RESILIENCIA TRANSFORMACIONAL El martes y miércoles, 8 y 9 de octubre, en The Dalles, de 8:30am - 4:30pm Taller de dos días diseñado para ayudar a las personas a aprender información basada en neurociencias junto con habilidades de creación de resiliencia. Regístrese en www.createresiliency.org

CONVERSACIÓN DE COMPACIÓN El miércoles, 9 de octubre, en la Biblioteca de Hood River, de 6pm – 7pm Hablaremos sobre cómo la comunicación compasiva y el cuidado a si mismo le ayudará a vivir y liderar con propósito, conexión y compasión. www.laurajack.com

APRECIACIÓN DE CULTURA El jueves, 10 de octubre, en la Biblioteca de Hood River, de 6 - 7:30pm | El miércoles, 16 de octubre, en The Dalles Art Center, de 6 - 7:30pm Entrenamiento experiencial diseñado para ayudar a los supervisores, gerentes y profesionales de HR a aprender a dar un aprecio efectivo. www.heidiventure.com

LA CIENCIA Y LOS SECRETOS DE LA FELICIDAD SEXUAL El viernes 11 de octubre, Sublime Balance Taproom en Stevenson, de 6 – 7pm Presentación por entrenador de sexo certificado basado en el trabajo y el libro de Caffyn Jesse. Sidra, cerveza y aperitivos disponibles para comprar. www.joyfulselflove.com

JUEGOS!! El sábado, 12 de octubre, en Hood River Farmers Market, de 9 -1pm Unase a Hood River Hobbies para un poco de diversión en el mercado. www.hoodriverhobbies.com

ATLETA FELIZ SIN EDAD, El lunes, 14 de octubre, en la Biblioteca de Hood River, de 6 pm

A TRAVÉS DE LA DIVISIÓN POLÍTICA El martes, 15 de octubre, en North Shore Café, en White Salmón, de 6 - 7:30pm ¿Qué tienen en común los conservadores y los liberales? Este taller analiza las diferencias y cómo valorarlas. www.heidiventure.com

BLUE ZONES LANZAMIENTO DE GRUPO CENA El jueves, 17 de octubre, en Una Salud Comunitaria, en The Dalles, de 6 – 7:30pm ¡Venga a encontrar su grupo y traiga un platillo saludable!

ANCLE EN SU VIDA Viernes, 18 de octubre, Las Ruinas, Hood River, 6:30 – 8:30pm (puertas abiertas a 6) ¡Una noche de charlas inspiradoras, música en vivo y refrescos para envalentonar a cada uno de nosotros el sentido de posibilidad y empoderamiento! www.ardentnature.com

BLUE ZONES TALLER DE PROPOSITO El martes 22 de octubre, en The Dalles Senior Center, de 6 - 8pm Las personas con propósito tienden a vivir vidas más largas, más felices y más productivas. Acompáñenos en esta sección para pausar, reflexionar e identificar sus fortalezas.

UNA CONVERSATION SOBRE COMPROMISO A 'ACTOS DE BONDAD' El miércoles, 23 de octubre, en la Biblioteca de Hood River, de 6 - 8pm La bondad es el único de los tres hábitos que involucra a los demás. ¿Qué hace que este hábito sea difícil y fácil? www.lucymasonlifecoaching.com

MILION HEARTS PROYECTO DE INAUGURACIÓN El viernes, 25 de octubre, en la Biblioteca de CGCC, compo de The Dalles (ver sitio web para la hora) Unase a la artista local para celebrar y calentar su nueva oficina central mundial y el arte basado en el poder de la gratitud que cambia la vida. www.millionheartsproject.org

EL PROPOSITO DEBLUE ZONE: AHORA ¿QUÉ? El martes, 29 de octubre, en la Biblioteca de The Dalles, de 6 - 7:30pm Continuación al proposito del taller para ayudar a determinar sus próximos pasos y también cómo usted puede ser capaz de apoyar a otras personas con los suyos.

FORTALESA BASADA EN FELICIDAD El Miércoles 30 de octubre, en la Biblioteca de Hood River, de 6 - 7:30pm Aprenda una clave para la felicidad desarrollando sus talentos y contribuciones únicas al entrar en lo más fuerte de usted. www.melaniemccloskey.com

Tema para el año 2019: No perfecto, pero está bien

