

Tomando tiempo para B.R.E.A.T.H.E.



THRIVING
YOUiversity
empowering individuals & organizations to thrive

Introducción a B.R.E.A.T.H.E.

Pasamos mucho tiempo cada día reaccionando a la vida ... tirando la vida preservadora a nuestros amigos, familiares, colegas, incluso a nosotros mismos -después de caer en el agua tumultuosa de los desafíos de la vida, nos agitamos, y empezamos a ahogarnos. ¿Y si, en cambio, dedicamos tiempo cada día, construyendo nuestro chaleco salvavidas - fortaleciendo las habilidades, competencias y prácticas que necesitamos para impulsar nuestro bienestar y mantenernos a flote? Esa manera, cuando caemos en las agitadas aguas de la vida (como todos inevitablemente hacemos), tendremos una habilidad increíble para recuperarnos, para ser optimistas en el rostro de la adversidad - ser resiliente.

Además, puede inspirarse para llevar estas prácticas a su lugar de trabajo y en su hogar! A menudo, cuando la gente que nos rodea no se comportan de la manera que queremos que lo hagan, nos apresuramos a culparlos y enojarnos con ellos, lo que en realidad aumenta nuestro estrés y infelicidad. Dedicamos tiempo y energía a tratar de "arreglarlos", lo que rara vez funciona. Hay una gran cita de Alexander den Heijer que dice,

**"Cuando una flor no florece,
arreglas el entorno en el que crece,
no la flor ".**

¿Y si, en lugar de culpar o enfadarnos, tomáramos nuestra tiempo y energía valiosos y dedicarlo a cultivar los entornos en nuestros espacios domésticos y lugares de trabajo para ser el clima óptimo para que la gente prospere?

Eso es lo que **Tiempo para B.R.E.A.T.H.E.** se trata de. En nuestra persona talleres, en nuestros cursos en línea y en el libro electrónico, explorar prácticas basadas en la investigación de los campos de la atención plena, psicología positiva, psicología social, neurociencia y emocional inteligencia que se ha demostrado que mejora su bienestar, su resiliencia e incluso felicidad.

Introducción a B.R.E.A.T.H.E.

Introducción a B.R.E.A.T.H.E.

CONSTRUYENDO SOBRE UNA BASE FIRME

Según Jon Kabat-Zinn, la atención plena simplemente significa prestar atención a propósito, en el momento presente, sin juicio. La atención plena es el fundamento de tomarse el tiempo para B.R.E.A.T.H.E. porque es importante para nosotros aprender a prestar atención a nosotros mismos y a cómo nos relacionamos con cada uno de los componentes del B.R.E.A.T.H.E. acrónimo, todo lo cual contribuye a nosotros convertirnos en la mejor versión posible de nosotros mismos y vivir nuestras mejores vidas.

B = Construir pertenencia y **cultivar conexión**

R = Reflexionar sobre **el propósito**

E = **Participar** en la autocompasión

A = Amplificar **la atención, la conciencia y el asombro**

T = Aprovecha el **agradecimiento** y el aprecio

H = **Aprovecha** tus pensamientos

E = Potenciar **la empatía** todos los días

COMO USAR ESTE LIBRO

Este libro está diseñado para ayudarte a aumentar su resiliencia y fortalecer su bienestar al participar en una profunda autoexploración y conectarse con las prácticas basadas en la investigación de tomarse el tiempo para B.R.E.A.T.H.E. y realmente empiezo a infundirlos en tu vida.

Por cada letra del acrónimo B.R.E.A.T.H.E, tendrá un "Por qué "Asuntos" que le recuerda la investigación y la relevancia, así como una sección "Reflexione" que le pide que sea más eficaz al volviéndose más reflexivo. También notará que muchos de los conceptos tienen una sección "Hágalo realidad" que ofrece estrategias adicionales para profundarse su aprendizaje y mejore su práctica. Esperamos que lo hagas disfruta trabajando a través de este examen de conciencia, que aumenta la resiliencia y transforma la vida libro tanto como disfrutamos haciéndolo para usted.

¡Feliz exploración!

B = Construir Conexión

"Un profundo sentido de amor y pertenencia es una necesidad irreductible de todas las personas. Somos biológica, cognitiva, física, y espiritualmente conectados para amar, ser amados y pertenecer. Cuando esas necesidades no se satisfacen, no funcionamos como estaban destinados a. Rompemos. Nos derrumbamos. Nos adormecemos. Nosotros dolor. Lastimamos a otros. Nos enfermamos".
- Brene Brown

Como seres humanos, estamos conectados para conectarnos. Literalmente nacemos en este mundo en busca de personas que se conecten con nosotros y se preocupen por nosotros. Estamos dependiente de nuestras relaciones con otras personas para nuestra supervivencia. Nosotros queremos pertenecer.

¿Qué significa pertenecer? Pertenecer es esa sensación de sentirse valorado en cualquier contexto. Por ejemplo, puede sentirse apreciado, valorado, y conectado cuando estás en casa de tu tía Yvonne, pero cuando vas a la casa de la tía Karen, te sientes fuera de lugar, juzgado, desconectado y desanimado. Tu sentido de pertenencia es fuerte en casa de la tía Yvonne y no tan bien en casa de la tía Karen.

Cuando no sentimos que pertenecemos, en realidad desencadena nuestra congelación de lucha-huida respuesta que agota nuestros recursos cognitivos y nuestra capacidad para resolver problemas de manera efectiva y tomar buenas decisiones, y puede causar dolor emocional. El dolor emocional no debe tomarse a la ligera, se ilumina la misma área del cerebro que el dolor físico. Entonces, esencialmente, el cerebro es impactado de manera similar por el dolor en la pierna rota y el dolor de tu corazón roto.

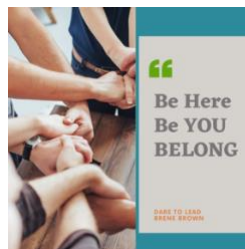
La investigación ha sido muy clara en que el sentido de pertenencia es crucial para nuestro bienestar. De hecho, ¿sabías que una sensación de soledad es realmente tan perjudicial para su salud como fumar 15 cigarrillos al día? ¡Es verdad! Y la soledad también aumenta los riesgos (especialmente en los ancianos personas) de hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y demencia.

Ser Parte De

Además de afectar nuestra salud, también ha habido una gran cantidad de investigación que muestra cómo el sentido de pertenencia afecta la capacidad de aprender y la capacidad de un empleado para participar y producir en el lugar de trabajo. De hecho, los empleados con un fuerte sentido de pertenencia son es más probable que gaste una cantidad extra de energía en sus compañeros de trabajo, ofrecer más a las organizaciones y ser más positivos en las actitudes hacia trabajar ... ¡incluso cuando están fuera del trabajo!

En un mundo tan rápido, estamos perdiendo nuestro sentido de conexión. Seguro, nos estamos conectando con personas de todo el mundo a través de las redes sociales, pero al hacerlo, la gente a menudo se olvida de conectarse con la gente sentado en la mesa frente a ellos. Una de nuestras formas favoritas de describir la atención plena es estar donde están tus pies. A menudo, somos físicamente en el mismo espacio con otras personas, pero nuestras mentes están en un millón de lugares diferentes pensando en un millón de cosas diferentes.

Lleva tu ser consciente "a la mesa" y a cada habitación en la que te encuentres y aprender a darles a los demás su "linterna de atención" no solo impulsar la pertenencia, cultivar conexiones y reiniciar las relaciones: ¡fortalecerá su bienestar, resiliencia y felicidad!



Estar Aquí
Se tu
Perteneceer

SER PARTE DE

Pertenecer tiene muchos beneficios físicos y psicológicos poderosos.Cuál es el uno que crea que es el más importante?

Piensa en un lugar o una persona que te haga sentir apreciado, valorado y conectado. ¿Cuáles son los factores presentes que te hacen sentir así?

Ahora piense en un momento en la cual no se sintió que pertenecía. ¿Cómo se sintió? y que factores faltaban?

¿Cómo afecta la pertenencia en el trabajo? ¿Cuánto sientes que sus hijos o estudiantes son afectados por la pertenencia o la ausencia de ella?

Qué tan presente estás cuando estás con tus seres queridos? ¿Con tus amigos? ¿Con tus compañeros?

¿Cómo podrían cambiar tus relaciones si pudieras estar más presente? ¿Dónde hay un aspecto de tu vida en el que te gustaría estar más presente y crear más conexión?

R = Reflexionar sobre tú propósito

“El propósito de la vida es descubrir tu don. El trabajo de tu vida es desarrollarla. El sentido de la vida es darlo lejos.” - David Viscott
-- David Viscott

Hemos descubierto que muchas personas, jóvenes y mayores, no han dado un gran cantidad de tiempo, energía y reflexión para pensar en sus objetivo. Sin embargo, el sentido de propósito es una parte fundamental de nuestra rompecabeza de bien estar!

¿Sabías que las personas con un fuerte sentido de propósito viven siete años más y tienen un menor riesgo de enfermedad cardiovascular?
Por otro lado, cuando las personas no están conectadas con su sentido de propósito, cuando no se sienten comprometidos con la vida y el trabajo, no solo los afecta, pero también a todos los que los rodean. Cuando mostramos sintiéndose sin propósito y sin claridad, tiene un efecto dominó. El contagio emocional es algo real. Estoy seguro de que lo ha sentido antes. Si alguien en el trabajo es apasionado, vivo y esperanzado de manera constante base, que nos inspira y motiva a reflejar esa misma energía. Cuando alguien aparece en la postura opuesta, eso puede ser agotador. y también nos desgasta.

Así que, con eso en mente, exploremos algunas formas en las que puede aprovechar tu objetivo.

¿Cuál es tu por qué?

Reflexionando sobre tú propósito

¿Qué actividades te hacen sentir realmente vivo y que estás contribuyendo al mundo de alguna manera?

¿Qué te hace olvidar a comer? En otras palabras, en qué puedes pasar horas haciendo sin sentir la necesidad de tomar un descanso?

¿Cuáles son las cosas por las que le felicitan o agradecen? ¿Por qué lo ven a Usted?

¿Quiénes son dos o tres personas a las que admira o aspira a ser? Incluso puedes ser un poco celoso de ellos. No se avergüence. Lo entendemos. Muchas veces los celos son nuestra forma de decirnos a nosotros mismos que algo que vemos en otra persona es importante para nosotros. Con ese pensamiento, identifique a esas personas y anote lo que es que los admira.

¿Qué es algo que te rompe el corazón? A veces encontramos nuestro propósito preguntando "¿qué amamos?" pero igual de poderoso es tomarse un minuto para pensar en un problema que afecta a otros sobre el que desearía poder hacer algo.

¿Qué te ayudaría a CRECER más? ¿Qué es eso que parece realmente da miedo, pero parece que siempre sigue apareciendo y sabes que si no había miedo, te haría avanzar?

Reflexionando sobre tú propósito

"Los dos días más importantes de tu vida son el día en que naces y el día en que encuentras averiguar por qué ". -- Mark Twain

En Japón, existe un concepto conocido como Ikigai. Traducido libremente, significa una razón de ser o una razón para despertarse por la mañana.

Como escribe Héctor García en su libro Ikigai: El secreto japonés de una vida larga y feliz, "Tu ikigai está en la intersección de lo que eres bueno en lo que te encanta hacer ". El siguiente ejercicio está diseñado para ayudarte a acercarte a la comprensión de lo que te hace saltar de la cama con un propósito por la mañana.



Love que amo
En lo que soy bueno IKigai Lo que el mundo necesita
Lo que me paga por hacer

Reflexionando sobre tu propósito

Paso uno: ¿Soy bueno en? Teniendo en cuenta tu respuestas de la sección REFLEXIONAR, cree una lista de fortalezas, habilidades, y talentos a continuación:

Paso dos: ¿Qué amo: crea una lista de lo que te apasiona acerca de? ¿Qué te encanta crear? ¿Hacer? ¿Hacer realidad?

Paso tres: Lo que el mundo necesita: realice una lluvia de ideas sobre cómo el mundo puede usar tus talentos y habilidades. Puedes pensar a gran escala, como cambiar el sistema educativo o muy específicamente, como hacer un impacto positivo.

Paso cuatro: ¿Por qué me pagan?: cree una lista de sus fuentes de ingresos y qué ideas adicionales tiene para que le paguen.

Haz que suceda

Paso cinco: Pasión: mire dónde está su pasión (sus habilidades más sus intereses) se superponen desde los pasos uno y dos. Anote combinaciones que ves o imaginas.

Paso Seis: Vocación - Mira dónde se superpone lo que el mundo necesita con cómo te pagan. ¿Qué vocaciones te permitirían ganar y devolver?

Paso siete: Profesión: observe cómo sus habilidades pagan un sueldo de ingreso ¿Qué profesiones le permitirían ganar y utilizar sus habilidades al mismo tiempo? ¿Qué combinaciones ves?

Paso ocho: Ikigai - ¿Qué ideas tienes sobre dónde estos "mundos" chocan? Escriba las combinaciones que ve ofortalecer tu Ikigai?

E = Participar en la autocompasión

“Si tu compasión no te incluye a ti mismo, es incompleto.” - Jack Kornfield

La autocompasión es la simple idea de mostrar bondad y compasión hacia nosotros mismos como se la mostraríamos a otra persona nos preocupamos. Aunque es una idea simple, la mayoría de la gente encuentra esto muy difícil de hacer.

Algunas personas piensan que la autocompasión es suave o débil, que es narcisista o egoísta, y / o que tal vez si nos mostramos una poca autocompasión, de alguna manera nos hará complacientes. Bueno, lo haríamos. ¡Quisiéramos romper esos mitos por usted!

La autocompasión mejora nuestra salud física y mental y no es egoísta; de hecho, ¡puede ayudarnos a dar más a los demás!

Después de todo, si sientes que apenas estás flotando en el agua, cada instinto dentro de ti hace que sea virtualmente imposible extender tu mano otra persona que se está ahogando.

Al participar en la autocompasión intencional y constante, fortalecer su propia resiliencia y aumentar su capacidad de mostrar compasión y ayuda a los demás.

Además, cuando somos duros con nosotros mismos, activamos nuestra respuesta al estrés. haciéndonos menos efectivos y propensos a alcanzar nuestras metas. Contraste esto con cuando practicamos la autocompasión, podemos operar de un lugar de tranquilidad y claridad.

Participar en la autocompasión

¿Qué palabras te vienen a la mente cuando piensas en autocompasión? ¿Son negativas o positivas?

Hemos aprendido que tenemos mucho más para dar cuando estamos en nuestro mejor momento. ¿De qué formas practicas actualmente la autocompasión? Por ejemplo, ¿cómo das gracias cuando te equivocas?

Piense en una ocasión en que un amigo se le acercó y estaba luchando. ¿Cual fue tu respuesta a su lucha? ¿Qué le dijiste? ¿Cómo fue tu tono?

Ahora compare esto con una época en la que estaba luchando con algo. ¿Que era tu diálogo interior contigo mismo? Escríbelo. ¿Dirías tu forma de hablar? ¿Consigno mismo es la misma forma en que hablaría con un amigo cercano o es más crítico? Recuerde tener gracia consigo mismo al hacer esto. Siente curiosidad por lo que nota, en lugar de estar furioso contigo mismo. ¿Qué notaste?

¿Cuál es una declaración amable con la que te sientes cómodo diciéndote cuando necesitas el apoyo?

Haz que suceda

Participar en la autocompasión

UNA CARTA DE AUTO COMPASIÓN

PRUEBA ESTO

Primero, identifique algo sobre usted que lo haga sentir avergonzado, inseguro, o no lo suficientemente bueno. Podría ser algo relacionado con tu personalidad, comportamiento, habilidades, relaciones o cualquier otra parte de su vida.

Una vez que identifique algo, escríbalo y describa cómo lo hace sentir. ¿Triste? ¿Avergonzado? ¿Enfadado? Trate de ser lo más honesto posible, manteniéndose en cuenta que nadie más que usted verá lo que escribe.

El siguiente paso es escribirse una carta expresando compasión, comprensión y aceptación de la parte de ti mismo que no te gusta.

Mientras escribe, siga estos pasos:

- Imagina que hay alguien que te ama y acepta incondicionalmente por quién eres. ¿Qué te diría esa persona sobre esta parte de ¿sí mismo?
- Recuerde que todo el mundo tiene cosas sobre sí mismo que no le gusta, y que nadie está libre de defectos. Piense en toda la gente en el mundo que está luchando con lo mismo pensamiento.
- Considere las formas en que los eventos que han sucedido en su vida, la entorno familiar en el que creció, o incluso sus genes pueden tener contribuido a este aspecto negativo de sí mismo.
- De una manera compasiva, pregúntese si hay cosas que usted podría hacer para mejorar o afrontar mejor este aspecto negativo. Enfocase en cómo los cambios constructivos pueden hacerse sentir más feliz, más saludable o cumplido, y evita juzgarte a ti mismo.
- Después de escribir la carta, déjela un rato. Después vuelve más tarde a leerlo. Puede ser especialmente útil leerlo siempre que te sientes mal por este aspecto de ti mismo, como un recordatorio para ser más autocompasivo.

This activity was found at: <https://ggia.berkeley.edu/>

A = Atención, Conciencia, y Asombro

“La mente es como el agua. Cuando es turbulento, es difícil para ver. Cuando está tranquilo, todo se aclara ”. -Prasad Mahes

Cuando participamos en una práctica regular de atención plena, aprendemos a concentrarnos nuestra atención y aprender gradualmente a mantener nuestra atención y mejorar la calidad de nuestra atención. ¡Esto hace que sea mucho más fácil participar plenamente en conversaciones, reuniones, aprendizaje y realización de nuestro trabajo!

Otra ventaja de aprender a mantener la atención es cada vez más consciente de ti mismo, de los demás y del mundo que te rodea. Piense en la última vez que condujiste a algún lugar. ¿Recuerdas de la gente que paso en la calle? ¿Recuerdas qué canción sonaba en la radio? ¿Recuerdas algún detalle sobre las nubes, los árboles o los edificios que pasaste por el camino?

Lo más probable es que no hayas notado mucho porque estabas ocupado pensando en lo que ibas a hacer cuando llegaras a donde querías ir. Algunos de nosotros incluso podemos haber llegado a nuestro destino y no teníamos absolutamente ningún recuerdo de cómo llegamos a nuestro destino.

Una de nuestras cosas favoritas sobre fortalecer nuestra atención y la conciencia es que construye nuestra capacidad para experimentar asombro. Asombro es esa sensación de asombro o asombro cuando ve algo asombroso como una hermosa puesta de sol, los primeros pasos de un niño, una hormiga que lleva un trozo de comida el doble de su tamaño o cuando experimentas una pieza musical inspiradora o un baile.

¿Cómo se relaciona el asombro con nuestro bienestar? La investigación muestra que el asombro puede mejorar nuestra salud física y mental, posiblemente incluso reducir el riesgo de diabetes tipo 2, depresión clínica, enfermedades cardíacas y artritis -beneficios similares a los que se disfrutaban comiendo bien y haciendo ejercicio. ¿No es esto asombroso?

Atención, Conciencia, y Asombro

El asombro, como acabamos de leer, es "esa sensación de asombro o asombro cuando ves algo asombroso como una hermosa puesta de sol, los primeros pasos de un niño, una hormiga cargando un trozo de comida dos veces mayor que su tamaño ". ¿Cuándo fue la última vez que te detuviste para realmente apreciar lo que estaba justo delante de ti? ¿Qué era?

Termina esta oración: De vez en cuando maravillo cuando ...

Termina esta oración: Me siento como un niño maravillado por ...

Termina esta oración: Estoy inspirado o asombrado de ...

¿Describe un momento en el que buscaste una experiencia que desafiara tu comprensión o expectativas del mundo?

Atención, conciencia, y asombro

Investigaciones anteriores:

Investigaciones anteriores han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede tener efecto reparador. Por ejemplo, Ottosson y Grahn (2005) encontraron personas en un centro de cuidado de ancianos que estuvieron expuestas a la naturaleza durante una hora a la semana había mejorado la atención en comparación con los ancianos personas que permanecieron en el interior.

En un contexto completamente diferente, Kuo y Sullivan (2001) encontraron los residentes adultos jóvenes que tenían una visión de la naturaleza obtuvieron puntajes más altos en la capacidad de atención y también tenían menos probabilidades de ser agresivos, en comparación con las personas que vivían en el centro de la ciudad.

I En una investigación de abordar los efectos de la exposición a naturaleza, Berto (2005) evaluó si el contacto con la naturaleza restaurar la atención después de la fatiga mental. Se administró una tarea que involucró a individuos que mantenían la atención y, posteriormente, A los participantes se les mostraron imágenes de entornos naturales o urbanos o patrones geométricos y luego evaluados de nuevo en el sostenido tarea de atención (Berto, 2005). Los resultados revelaron que ver las fotografías de la naturaleza mejoraron la atención y la exposición a las fotografías de entornos urbanos disminuyeron la atención. Los resultados de la investigación sugieren que pasar tiempo en la naturaleza puede ser una forma poderosa de restaurar los recursos atencionales.

Haz que suceda

Atención, conciencia, y asombro

Da un paseo asombroso

PRUEBA ESTO

Instrucciones

Encuentre un área natural y tranquila y salga a caminar. Por ejemplo, puede visitar un bosque cercano o un parque de la ciudad. Cuando haga esto con sus alumnos, puede simplemente tomar una caminata alrededor del campus.

1. Vístase con ropa cómoda y zapatos para caminar.
2. Visite un lugar natural: cuanto más tranquilo y pacífico, mejor.
3. Mantenga la mente alerta, pero relajada. Caminando por la naturaleza compromete pacíficamente la mente, el cuerpo y el espíritu; diferente a si estaba caminando por la acera de una ciudad.
4. Durante la caminata, concentra tu atención en los olores. Lo que hace el olor a aire?
5. Centra tu atención en los sonidos. ¿Qué escuchas? ¿Es el susurro de árboles? ¿El canto de los pájaros? Note todos los sonidos mientras vienen y se vayan.
6. Centra tu atención en las vistas. ¿Que ves? ¿Cuáles son los colores predominantes?
7. Continúe caminando lentamente.
8. Si algo llama la atención, permítase el tiempo para apreciarlo plenamente.
9. Desplácese por los pasos # 5- # 7 mientras se sienta cómodo.
10. Camine todo el tiempo que quiera.

Haz que suceda

Atención, conciencia, y asombro

imágenes asombrosas

PRUEBO ESTO

Muchas veces, desconectarnos de la tecnología nos brinda la oportunidad de notar momentos y cosas que podemos perder cuando estamos frente a un teléfono o una pantalla de computadora. La tecnología, sin embargo, no tiene por qué ser una fuerza negativa. Podemos usarla para saborear un momento asombroso un poco más.

Instrucciones

1. Durante una semana, tome fotografías de los elementos que le hace feliz, emocionado o tener propósito de la vida. Pueden ser personas, lugares, objetos, mascotas, etc. Trate de tomar al menos una foto cada día.
2. Al final de la semana: una vez que haya reunido todos sus fotos y artículos, tómese su tiempo para mirar y reflexionar sobre cada uno. Para cada foto o artículo, escriba una respuesta a lo siguiente pregunta: "¿Qué representa esta foto y por qué es importante para mí?"

Esta actividad se encontró en: <https://ggia.berkeley.edu/>

T = AGRADECIMIENTO y Actitud de Apreciación

“La gratitud abre la plenitud de la vida. Gira lo que tenemos suficiente y más. Convierte la negación en aceptación, caos en orden, confusión en claridad. Eso puede convertir una comida en una fiesta, una casa en un hogar, un extraño en amigo ”.
- Melody Beattie

La mayoría de ustedes aprendieron decir gracias desde que fueron niños. Pero estar agradecido es mucho más poderoso que solo ser cortés. El arte de agradecer y mantener una gratitud la práctica aumenta:

- Felicidad y satisfacción con la vida
- Sentimientos de optimismo y alegría
- Nuestro sistema inmunológico
- Nuestras relaciones
- La calidad del sueño
- Bienestar y resiliencia

Y se ha demostrado que disminuye:

- Presión sanguínea
- Síntomas de enfermedad
- La experiencia de nuestros dolores y dolores
- Ansiedad y depresión

Además de eso, cuando avanzamos aún más para expresar nuestra gratitud hacerles saber a los demás cuánto los apreciamos, tiene estos beneficios añadidos:

- Su compromiso aumenta
- Tu estado de ánimo cambia
- Tus relaciones mejoran
- Sonríes más
- Inspiras grandeza en los demás

Estamos muy agradecidos que has leído esta información ahora mismo y nuestra esperanza es que impulsarás tu actitud de gratitud y aprecio.

Ser reflexivo

AGRADECIMIENTO y Actitud de Apreciación

¿Cuáles son las tres relaciones por las que estás agradecido? ¿Por qué?

¿Qué es algo que has aprendido sobre sí mismo el año pasado que estás agradecido por?

Existen numerosos beneficios al practicar una actitud de gratitud para la salud. ¿Cuál de ellas te llama la atención o es importante para ti?

¿Qué hay de tus estudiantes o tu trabajo por lo que estás agradecido?

¿Cuál es el desafío al que se ha enfrentado este año? ¿Qué aprendiste de eso y hay alguna forma de estar agradecido por algún aspecto del proceso de aprendizaje?

¿Cuál es una forma específica en la que puedes mostrar aprecio por alguien más esta semana?

Haz que suceda

AGRADECIMIENTO y Actitud de Apreciación

TRES COSAS BUENAS

Esta actividad implica tomarse unos momentos para reflexionar conscientemente sobre lo que salió bien en un día elegido. Al hacer esto, comenzamos a notar lo que va bien en nuestras vidas, así como mal. Incluso en el día más duro hay algo que podemos buscar que salió bien, por pequeño que sea o insignificante.

Durante una semana, intente lo siguiente:

1. **Reflexione por la noche:** antes de acostarse, piense en su día. Usted está reflexionando para ver qué salió bien, qué te gustó y / o estás agradecido por. Esto no tiene por qué ser algo enorme. Podría ser que tomaste una buena taza de café, o que salió el sol, un amigo contó un chiste gracioso, etc. Trate de pensar en tres cosas buenas.
2. **Escríbalo:** esto es importante. Puede parecer suficiente para solo revisar las cosas buenas en tu mente, pero hay grandes beneficios de escribir físicamente aquello por lo que está agradecido, así que tome un cuaderno y anótelos con el mayor detalle posible. A algunas personas incluso les gusta dar a cada uno de los eventos que son recordando un título. Por ejemplo, si una de las cosas que salió bien porque fuiste una linda conversación con tu vecino, podrías titularlo "Charla agradable con el vecino".
3. **Cómo te hizo sentir?** Asegúrate de incluir cómo este evento le hizo sentir.
4. **Identifique el por qué:** identifique por qué cree que salió bien. En otras palabras, ¿qué crees que causó este evento?

Haz que suceda

5. **Reenfocarse:** si se da cuenta de que está pensando en lo que no salió bien, vuelves a enfocar suavemente su atención en los buenos eventos y los positivos sentimientos asociados con ellos.
6. **Repaso:** después de una semana, repasa lo que escribiste. ¿Cómo te hizo sentir?

Puede hacer esto como una rutina o costumbre antes de acostarse cada noche. A muchas personas les resulta útil terminar el día pensando en algo positivo. Incluso, muchos lo hacen una, dos, o tres veces a la semana por lo beneficioso de nuestra salud.



“Reconocer lo bueno que tienes en la vida es la base de toda abundancia”.

--eckhard tolle

SOURCE: Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005) Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.

H = APROVECHAR LOS PENSAMIENTOS

"Creer en pensamientos negativos es el mayor obstáculo para el éxito".
- Charles F. Glassman

¿Alguna vez pensaste en cómo te hablas a sí mismo, ya sea en silencio en tu mente o incluso en voz alta? ¿Te encuentras llamándote estúpido, feo o idiota? Muchos de nosotros nunca soñamos con llamar a alguien más una de esas gemas de palabras, y sin embargo, dejamos que esas palabras fluyan cuando estamos molestos con nosotros mismos.

Cuando participamos en un diálogo interno negativo, nuestro cerebro está escuchando y asimilando todo, causando daño a nuestro físico y estado psicológico.

"La comparación es la ladrona de la alegría".
--Teddy Roosevelt

Otra forma en que los pensamientos pueden ser dañados es cuando nos encontramos compararnos con los demás. Podemos mirar a nuestros amigos familiares y colegas y pensar en cómo no medimos hacia arriba: cómo no somos tan inteligentes, afortunados, atractivos y bien conectados como son.

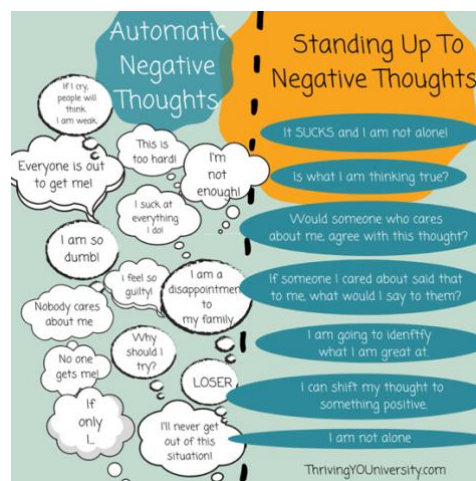
Las redes sociales exacerban esto. Las redes sociales nos dan lo más destacado personas de los más cercanos a nosotros y, además, aquellos a quienes apenas sabemos. Vemos su carrito de momentos destacados y nos preguntamos por qué no llegamos a ir a esas vacaciones, por qué nuestra pareja no es tan cariñosa, y por qué nuestra vida no es tan fácil como la de ellos. Estos pensamientos son tóxicos a nuestro espíritu y a nuestra mente y cuerpo.

APROVECHAR LOS PENSAMIENTOS

También podemos involucrarnos en otros tipos de pensamientos tóxicos, a veces referidas como distorsiones cognitivas tales como:

- Pensando negativo
- Sobre generalización
- Saltando a conclusiones
- Catastrofizando
- Personalización
- "Debería" (debería ser ... mejor, más fuerte, más delgada, más atractiva, etc.)

Cuando nos damos cuenta de que somos el DJ de nuestras propias mentes, podemos aprender a desconectar algunas de estas canciones tóxicas, podemos aprender a cambiar de estación, y podemos aprender a empezar a tocar canciones más positivas en nuestras cabezas. Cuando somos más conscientes, aumentamos nuestra capacidad de prestar atención a lo que estamos pensando y podemos aprender a aprovechar esos pensamientos tóxicos.



APROVECHAR LOS PENSAMIENTOS

¿Qué significa para ti cuando escuchas que somos el DJ de nuestras propias mentes?
¿Por qué es importante que seamos conscientes de nuestros pensamientos o "canciones?"

¿Cuáles son las canciones que suenan regularmente en tu cabeza sobre ...
Sí mismo –

Tu capacidad docente

Tus estudiantes –

El futuro –

Otros aspectos de tu vida

Al volver a leer las canciones anteriores, elija una o dos que no te están sirviendo y reemplázalas con un tono alentador más positivo.

¿Cuál es una forma de cambiar las canciones negativas que se estén reproduciendo en tu mente?

Haz que suceda

APROVECHAR LOS PENSAMIENTOS

Notando tus pensamientos

PRUEBA ESTO

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a ver los pensamientos como lo que son, no como ellos dicen que son.

Paso 1: identificar un pensamiento auto crítico

Recuerde un pensamiento negativo y autocrítico. Esto podría ser algo que diga tu mente sobre tu apariencia, personalidad o inteligencia.

Elija algo que realmente le moleste, para el propósito del ejercicio. Pon tu auto juicio negativo en una oración corta del formulario, "Soy X". Por ejemplo, "No soy bueno en mi trabajo".

Paso 2: fusionarse con el pensamiento autocrítico

Ahora, cierra suavemente los ojos y fusiona tu identidad pensamiento autocrítico. Esto significa, quedar completamente atrapado en el pensamiento en tu mente, dale toda tu atención, y créelo tanto como sea posible. Repite el pensamiento en silencio para sí mismo o en voz alta aproximadamente 10 veces.

Paso 3: agregue "Estoy pensando que ..."

" Ahora, repita en silencio su pensamiento con la siguiente frase delante: "Estoy pensando que ..." Por ejemplo, "Estoy teniendo el pensamiento que no soy bueno en mi trabajo ".

Paso 4: agregue "Noto que estoy pensando que ..."

" Ahora, repita en silencio su pensamiento con la siguiente frase: "**Me doy cuenta** de que estoy pensando que ..." Por ejemplo, "yo observe que estoy pensando que no soy bueno en mi trabajo ".

Paso 5: evaluación

- ¿Qué notó?

- ¿Qué pasó con el pensamiento?

- ¿Notó una sensación de separación o distancia del pensamiento?

E= EMPAMTÍA Todos los días

"La empatía es simplemente escuchar, mantener el espacio, retener juicio, conexión emocional y comunicarse mensaje increíblemente sanador de que no estás solo".
Brené Brown

¿Qué es la empatía?

Según investigadores del Greater Good Science Center, la empatía se refiere a las sensaciones y sentimientos que tenemos en respuesta a las expresiones de los demás, y la empatía cognitiva se refiere a nuestra capacidad para etiquetar y comprender las emociones de otras personas, e incluso tomar sus perspectivas de las cosas.

¿Cómo se mejora la empatía y resiliencia? La empatía puede reducir nuestro estrés, es un antídoto contra el agotamiento, aumenta nuestras conexiones a otros, y puede ayudarnos a tener una mejor comprensión de los desafíos situaciones.

Un componente adicional de la empatía es que no solo beneficia nosotros mismos, también beneficia al mundo que nos rodea.

La empatía reduce:

- molestar / intimidación / abuso
- prejuicio y racismo
- suspensiones de la escuela
- Desigualdades

También se ha demostrado que la empatía mejora las relaciones, el lugar de trabajo, la cultura, y la mejor parte, es contagiosa.

Muchas veces, como educadores y padres, sentimos que tenemos que arreglar cualquier problema o asunto que nuestros estudiantes o niños compartan con nosotros. Si es necesario ofrecer un consejo, el lugar para comenzar es mostrar empatía. En lugar de arreglar el problema, intente primero a comenzar con "Gracias por decirme, eso tiene que ser difícil".

EMPAMTÍA Todos los días

Como adultos, muchas veces pensamos que necesitamos arreglar las cosas para nuestros estudiantes o nuestros hijos. Sin embargo, lo que necesitan es que alguien los escuche y empaticen. Piense en un momento en el que demostró empatía con sus alumnos o sus propios hijos. ¿Qué hiciste para que "se sintieran parte de"? ¿Cómo respondieron?

Piense en un momento en que alguien demostró empatía. ¿Qué hicieron? ¿Cómo te hizo "sentir"?

¿Qué actividades, estructuras o expectativas tienes para brindar, demostrar y practicar la empatía por los demás?

PADRES: ¿Qué actividades, estructuras o expectativas tiene Usted para demostrar y practicar la empatía con sus hijos?

Haz que suceda

EMPAMTÍA Todos los días

Tal como yo

PRUEBA ESTO

Recuerda a alguien que no conozcas tan bien o alguien que parezca diferente a ti. Puede recordar a alguien quien estás en conflicto en este momento.

Ahora, pensando en esta persona en tu mente, di las siguientes frases:

Esta persona tiene cuerpo y mente, como yo.

Esta persona tiene sentimientos, emociones y pensamientos, como yo.

Esta persona ha experimentado en su vida experiencias físicas y emocionales, dolor y sufrimiento, como yo.

Esta persona en algún momento ha estado triste, decepcionada, enojada o herida,
tal como yo.

Esta persona se ha sentido indigna o inadecuada, como yo.

Esta persona se preocupa y se asusta a veces, como yo.

Esta persona ha anhelado la amistad, al igual como yo.

Esta persona está aprendiendo sobre la vida, como yo.

Esta persona quiere ser cariñosa y amable con los demás, como yo.

Esta persona quiere contentarse con lo que la vida le ha dado, como yo.

Esta persona desea estar libre de dolor y sufrimiento, al igual que yo.

Esta persona desea estar segura y saludable, como yo.

Esta persona desea ser feliz, como yo.

Esta persona desea ser amada, como yo.

Ahora, permítame dar algunos deseos positivos.

Deseo que esta persona tenga la fuerza, los recursos y el apoyo social para navegar las dificultades de la vida con facilidad.

Deseo que esta persona esté libre de dolor y sufrimiento.

Deseo que esta persona sea tranquila y feliz.

Deseo que esta persona sea amada.

Porque esta persona es un ser humano, como yo.

¡Comuníquese con nosotros!

janeen@thrivingyouiversity.com

joelle@thrivingyouiversity.com

jessie@thrivingyouiversity.com

@TrhivingU

Thrivingyouiversity

TriviginYOUiversity



Give us a shout!

janeen@thrivingyouiversity.com

joelle@thrivingyouiversity.com

jessie@thrivingyouiversity.com

 @ThrivingU

 thrivingyouiversity

 ThrivingYOUiversity

