

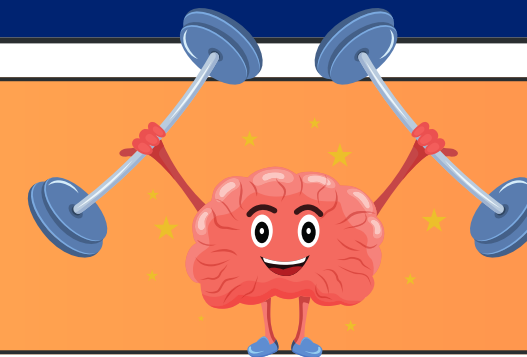


Scan the QR Code for a digital copy of the Wellness Challenge



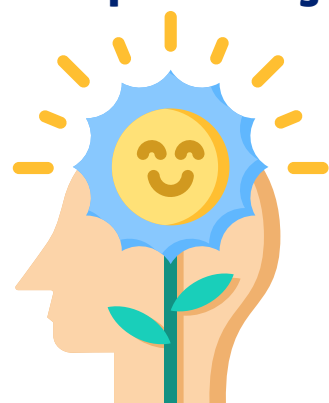
Power Up with Positive Thinking

September 2024 Wellness Challenge



Health benefits that positive thinking may bring include:

- Increased life span
- Greater resistance to common colds
- Better heart health
- Lower blood pressure
- Lower rates of depression
- Better coping skills during times of stress
- Greater ability to adapt to change



Practicing positivity improves our health & the health of our loved ones

○ Smile at 5 people today. Research shows people who smiled (or even fake-smiled) while doing a stressful task felt more positive afterward.

○ Find a positive or inspirational quote every Tuesday this month. Post somewhere you can read it each day. Bonus points if you share it with someone.

○ Exercise for 30 minutes 3 times this week. You can also break it up into 5-10 minute brain breaks. Exercise positively affects mood and reduces stress.

○ Periodically, throughout the day, stop and evaluate what you're thinking. If you find that your thoughts are mostly negative, try to find a way to put a positive spin on them.

○ Listen to an uplifting podcast. Here is a list recommended by Oprah.

○ Start the day with a video that promotes positive thinking through positive affirmations.

○ Write down 3 things you are grateful for.

○ Over the next 10 days, watch these positive thinking TED Talks to begin shifting towards a more positive mindset.

○ Spend time with people or doing things that make you laugh.

○ Reflect on strengths, and accomplishments that make you unique and valuable with our Positivity Makes Me Shine worksheet

○ Each day this week, think about personal strengths, like kindness, healing, organization, or creativity. Write down how you plan to use that strength in a new way that day. Then, act on it.

○ Try this gratitude activity from Calm to replace negative thinking with positivity.

○ Try this 5 minute Positive Thinking Guided meditation to train the brain to think positively and focus on the good

○ Listen to a Positive Thinking Podcast.

○ Start an AWE journal. Record moments of your daily life that are moving, motivational or beautiful. Record the moment with photos, drawings, poems or a description. Have your kids do too and share.

○ 3 Good Things
For one week, before bed, write down 3 good things that happened each day and their cause. Have your partner or kids do the same and share.

○ Embrace joy with gratitude mantras. See this step-by-step guide for using mantras.

○ Take a 10 minute self-care break by practicing a self-compassion meditation.

○ Compliment 3 people today. Compliments are a great way to get us back into a positive frame of mind (even on a bad day) while making others feel good too.

○ Attend a comedy club or watch a comedy on tv. Laughter lifts the spirit and helps us feel more positive.

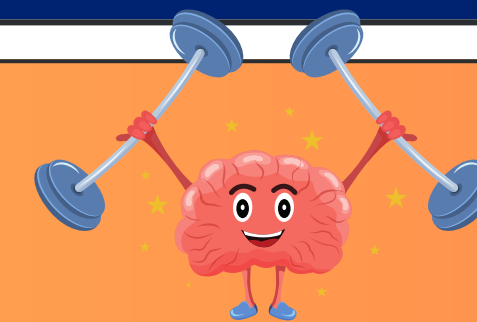


Escanee el código QR para obtener una copia digital del Reto de Bienestar



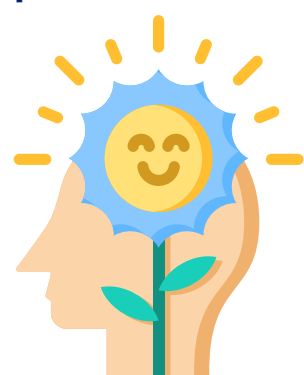
Pensar positivo para potenciar su energía

Reto de bienestar de septiembre de 2024



Entre los beneficios para la salud que puede aportar el pensamiento positivo se incluyen:

- Aumento de la esperanza de vida
- Mayor resistencia a los resfriados comunes
- Mejor salud cardíaca
- Presión arterial más baja
- Menores tasas de depresión
- Mejor capacidad de afrontamiento en momentos de estrés
- Mayor capacidad de adaptación al cambio



Practicar la positividad mejora nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

○ Sonría hoy a 5 personas. Investigaciones demuestran que las personas que sonrieron (o incluso fingieron una sonrisa) mientras realizaban una tarea estresante se sintieron más positivas después.

○ Encuentre una cita positiva o inspiradora cada martes de este mes. Colóquela en algún lugar donde puedas leerla cada día. Puntos extra si la comparte con alguien.

○ Haga ejercicio durante 30 minutos 3 veces a la semana. También puede dividirlo en descansos cerebrales de 5-10 minutos. El ejercicio afecta positivamente al estado de ánimo y reduce el estrés.

○ Periódicamente, a lo largo del día, deténgase y evalúe lo que está pensando. Si descubre que sus pensamientos son mayoritariamente negativos, intente encontrar una manera de darles un giro positivo.

○ Escuche un podcast motivador. Aquí tiene una lista recomendada por Oprah.

○ Empiece el día con un vídeo que promueva el pensamiento positivo a través de afirmaciones positivas.

○ Escriba 3 cosas por las que se sienta agradecido.

○ Durante los próximos 10 días, vea estas charlas TED sobre pensamiento positivo para empezar a cambiar hacia una mentalidad más positiva.

○ Pase tiempo con personas o haciendo cosas que le hagan reír.

○ Reflexione sobre las fortalezas y los logros que le hacen único y valioso con nuestra hoja de trabajo 'La positividad me hace brillar'.

○ Cada día de esta semana, piense en sus fortalezas personales, como la bondad, la curación, la organización o la creatividad. Escriba cómo piensa utilizar esa fortaleza de una forma nueva ese día. Después, actúe en consecuencia.

○ Pruebe esta actividad de gratitud de Calm para sustituir el pensamiento negativo por el positivo.

○ Pruebe esta meditación guiada de 5 minutos sobre el pensamiento positivo para entrenar el cerebro a pensar en positivo y centrarse en lo bueno.

○ Escuche un podcast de pensamiento positivo.

○ Cree un diario AWE. Registre momentos de su vida cotidiana que le emocionen, le motiven o le parezcan hermosos. Registre el momento con fotos, dibujos, poemas o una descripción. Haga que sus hijos también lo hagan y compártalo.

○ Tres cosas buenas
Durante una semana, antes de acostarse, escriba tres cosas buenas que le hayan pasado cada día y su causa. Pida a su pareja o a sus hijos que hagan lo mismo y compártalo

○ Disfrute la alegría con mantras de gratitud. Consulte esta guía paso a paso para utilizar mantras.

○ Tómese un descanso de autocuidado de 10 minutos practicando una mediación de autocompasión.

○ Elogie a 3 personas hoy. Los cumplidos son una forma estupenda de volver a tener un estado de ánimo positivo (incluso en un mal día) a la vez que hacemos que los demás también se sientan bien.

○ Asista a un club de la comedia o vea una comedia en la televisión. La risa levanta el espíritu y nos ayuda a sentirnos más positivos.