



A Minute for Your Health

The gift of kindness

December 2023

Kindness is defined as an act of generosity that's given without expecting anything in return. Kindness in all the different areas of our lives — homes, relationships, schools, workplaces and communities, impacts our health and wellbeing in many positive ways. And more good news: Practicing kindness is free and readily available to everyone.



Kindness strengthens our social connections, which can buffer the effects of stress. Whether you are the giver or the receiver, studies show that simple acts of kindness can improve mood and self-esteem, boost the immune system, lower blood pressure and relieve anxiety by increasing levels of your body's feel-good chemicals. Studies also link kindness with fewer aches and pains.

Gift-giving has similar effects as kindness on our health and wellbeing. When we give or get a gift, the feel-good chemicals in our bodies increase. The whole experience of figuring out what to get for someone and anticipating being in the room with them is all part of the joy of gift-giving. The key is to be realistic about what you can give and setting up expectations beforehand with family and friends. Once that is done, giving gifts - big or small - can be a wonderful act of kindness.

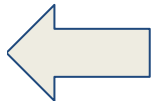


Ripple effect

Just one single act of kindness can create a pattern of kindness that spreads out and benefits dozens of people. A friendly chat with a neighbor walking her dog can lift her spirits and help her be kinder to the barista at the coffee shop. That worker in turn might be kinder to the next customer he serves. And, it continues from there...

Little acts of kindness

- Start your day by asking yourself “How will I practice kindness today?”
- Offer a compliment, but make sure it is genuine. Kind words and compliments make people feel valued and cared for.
- Ask people how their day is going and create space for them to really answer and show that you truly care. Being present with other people is kindness.
- Strike up a conversation with someone you don’t know (if it’s safe).
- Be kind to yourself -Being kind includes taking care of yourself. Rest when you need to rest, take a break when you feel anxious. Don’t be hard on yourself for small things that go wrong. Learn to let go.
- Put your phone down and be present with the people around you.
- Pause before you interact with someone. We are more likely to be kind when we’re not in a rush. Listen to others fully when you talk to them, and relax in their presence.
- Volunteer when and if you can.
- Reach out to people - invite someone to lunch, send a text, call on the phone, send a card.
- Give hugs - but make sure that you ask permission first, and if they say “no” honor their decision.



Scan the QR code for more Random Acts of Kindness.



December Exercise: Try Kindness

- One day this week, perform five acts of kindness, all five in one day. It doesn’t matter if the acts are big or small, but it is more powerful if you perform a variety of acts.
- The acts do not need to be for the same person, and the person doesn’t even have to be aware of them. Examples include feeding a stranger's parking meter, picking up litter, helping a friend with a chore, or providing a meal to a person in need.
- After each act, write down what you did in one or two sentences. For more of a happiness boost, also write down how it made you feel



Un minuto para su salud

El regalo de la bondad

Diciembre 2023

La bondad se define como un acto de generosidad que se da sin esperar nada a cambio. La bondad en todas las diferentes áreas de nuestras vidas (hogares, relaciones, escuelas, lugares de trabajo y comunidades) impacta nuestra salud y bienestar de muchas maneras positivas. Y más buenas noticias: practicar la bondad es gratis y está disponible para todos.



La bondad fortalece nuestras conexiones sociales, lo que puede amortiguar los efectos del estrés. Ya sea usted el que da o el que recibe, los estudios demuestran que simples actos de bondad pueden mejorar el estado de ánimo y la autoestima, estimular el sistema inmunológico, reducir la presión arterial y aliviar la ansiedad al aumentar los niveles de las sustancias químicas que hacen sentir bien al cuerpo. Los estudios también vinculan la bondad con menos dolores y molestias.

Dar regalos tiene efectos similares a los de la amabilidad en nuestra salud y bienestar. Cuando damos o recibimos un regalo, aumentan las sustancias químicas que nos hacen sentir bien en nuestro cuerpo. Toda la experiencia de descubrir qué regalarle a alguien y anticipar estar en la habitación con esa persona es parte del placer de dar un regalo. La clave es ser realista sobre lo que puedes dar y establecer expectativas de antemano con familiares y amigos. Una vez hecho esto, dar regalos, grandes o pequeños, puede ser un maravilloso acto de bondad.

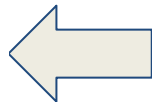
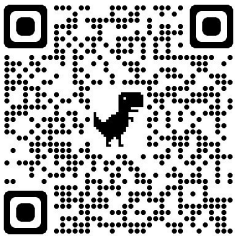


Efecto dominó

Un solo acto de bondad puede crear un patrón de bondad que se extienda y beneficie a decenas de personas. Una charla amistosa con un vecino que pasea a su perro puede levantarle el ánimo y ayudarla a ser más amable con el barista de la cafetería. Ese trabajador, a su vez, podría ser más amable con el próximo cliente al que atienda. Y continúa a partir de ahí...

Pequeños actos de bondad

- Comienza tu día preguntándote "¿Cómo practicaré la bondad hoy?"
- Haz un cumplido, pero asegúrate de que sea genuino. Las palabras amables y los elogios hacen que las personas se sientan valoradas y atendidas.
- Pregúntale a la gente cómo le ha ido el día y crea un espacio para que realmente respondan y demuestren que realmente te preocupas. Estar presente con otras personas es bondad.
- Inicie una conversación con alguien que no conoce (si es seguro).
- Sea amable consigo mismo -Ser amable incluye cuidarse a sí mismo. Descanse cuando necesite descansar, tómese un descanso cuando se sienta ansioso. No seas duro contigo mismo por las pequeñas cosas que salen mal. Aprender a dejar ir.
- Deja tu teléfono y mantente presente con las personas que te rodean.
- Haga una pausa antes de interactuar con alguien. Es más probable que seamos amables cuando no tenemos prisa. Escuche plenamente a los demás cuando les hable y relájese en su presencia.
- Ofrécete como voluntario cuando y si puedas.
- Comuníquese con la gente: invite a alguien a almorzar, envíe un mensaje de texto, llame por teléfono, envíe una tarjeta.
- Dé un abrazo, pero asegúrese de pedir permiso primero y, si dice "no", respete su decisión.



Escanea el código QR para ver más actos de bondad aleatorios.



Ejercicio de diciembre: prueba la bondad

- Un día de esta semana, realiza cinco actos de bondad, los cinco en un solo día. No importa si los actos son grandes o pequeños, pero es más poderoso si realizas una variedad de actos.
- No es necesario que los actos sean de la misma persona, y ésta ni siquiera tiene que ser consciente de ellos. Los ejemplos incluyen alimentar el parquímetro de un extraño, recoger basura, ayudar a un amigo con una tarea o proporcionar comida a una persona necesitada.
- Después de cada acto, escribe lo que hiciste en una o dos oraciones. Para aumentar aún más la felicidad, escribe también cómo te hizo sentir.



健康时刻

仁慈的礼物

2023 年 12 月

仁慈被定义为一种不求任何回报而给予的慷慨行为。我们生活中各个不同领域——家庭、人际关系、学校、工作场所和社区——的善意，会以许多积极的方式影响我们的健康和福祉。还有更多好消息：实践仁慈是免费的，并且每个人都可以轻松获得。



善良可以加强我们的社会联系，从而缓解压力的影响。研究表明，无论您是给予者还是接受者，简单的善意行为都可以通过增加体内感觉良好的化学物质水平来改善情绪和自尊，增强免疫系统，降低血压并缓解焦虑。研究还将仁慈与减少疼痛联系起来。

赠送礼物对我们的健康和福祉有着与善意类似的影响。当我们赠送或收到礼物时，我们体内感觉良好的化学物质会增加。弄清楚要送什么礼物并期待与他们共处一室的整个经历都是送礼乐趣的一部分。关键是要现实地考虑你能给予什么，并事先与家人和朋友设定期望。一旦做到这一点，赠送礼物，无论大小，都可以成为一种美妙的善意之举。



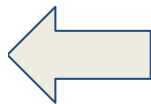
连锁反应

只需一个善举就能创造一种善行模式，使之传播并惠及数十人。与遛狗的邻居友好地聊天可以让她的精神振奋，并帮助她对咖啡店的咖啡师更加友善。反过来，该员工可能会对他服务的下一个顾客更加友善。而且，它从那里继续……



小小的善举

- 在开始新的一天时间问自己“今天我要如何实践仁慈？”
- 给予赞美, 但要确保它是真诚的。善意的话语和赞美会让人们感到受到重视和关心。
- 询问人们今天过得怎么样, 并为他们创造空间来真正回答并表明你真正关心。与他人相处就是仁慈。
- 与您不认识的人进行对话(如果安全的话)。
- 善待自己——善待自己包括照顾自己。该休息的时候就休息, 感到焦虑的时候就休息。不要因为一些小问题而对自己太苛刻。学会放手。
- 放下手机, 与周围的人在一起。
- 在与某人互动之前先暂停一下。当我们不着急时, 我们更有可能变得友善。与他人交谈时充分倾听, 并在他们面前放松。
- 如果可以的话, 请做志愿者。
- 与人接触——邀请某人共进午餐、发短信、打电话、寄卡片。
- 拥抱一下——但一定要先征得他们的同意, 如果他们说“不”, 请尊重他们的决定。



扫描二维码, 了解更多随机善举。



十二月练习: 尝试仁慈

- 本周的某一天, 进行五次善举, 一天内全部五次。行为的大小并不重要, 但如果你进行多种行为, 它的力量就会更大。
- 这些行为不一定是针对同一个人, 而且该人甚至不需要意识到这些行为。例如, 给陌生人的停车计时器喂食、捡起垃圾、帮助朋友做家务, 或者为有需要的人提供膳食。
- 每个动作结束后, 用一两句话写下你做了什么。为了更多地提升幸福感, 还请写下它给您带来的感受