

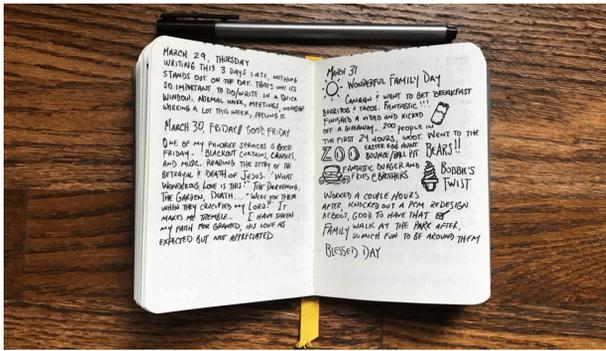


A Minute for Your Health

Write it down

December 2024

Did you know that writing can have positive impacts on your health and well-being? It can help you focus, stay organized, and be productive. It can improve your thinking, mental well-being, and creativity. Writing can help you achieve your most important goals, and also spread kindness. All of these things can ultimately lead to better health. There are many ways to use writing each day. Try out any or all of the ideas here.



Journaling

Writing in a journal can lower anxiety and stress. Getting thoughts and feelings written down on paper can help you self-reflect, problem solve, and become aware of and process emotions.

Here are some tips to get started:

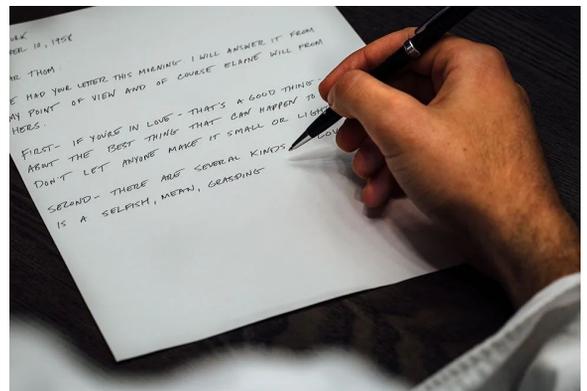
- Find a time of day - this will help you remember to journal regularly
- Use a prompt - For example, what am I grateful for today, or what went right today?

Writing letters

Rather than text or email, write someone a letter or card. It makes the person receiving the letter feel special which can increase social connection and boost your own self-esteem. Taking the time to write a thoughtful letter can be a calming activity, allowing for reflection and self-expression, which can help lower stress.

Get started:

- Find paper or a card and a pen or pencil that feels good in your hand
- Decide who you will write to. Consider who might appreciate receiving a written note the most.
- Write the letter. If you haven't handwritten a letter in a long time, you might practice on a piece of scratch paper first.



Writing by hand boosts brain health

- Writing by hand instead of typing helps the brain process information and supports emotional health.
- Regularly practicing handwriting may improve brain structure and function and might prevent problems with memory and thinking.

Lists, Checklists, and Goals

Write a list

Making lists can help with focus and prioritizing, give a sense of accomplishment, help us remember things, reduce stress and anxiety, and improve sleep.

How to get started:

- Keep a pad of paper and pen on the nightstand so you can write down everything you need to remember before you go to sleep.
- Use an e-list for groceries or other to-dos on the go. Share the list with others who might add to it.

Write a goal

Writing down our goals can strengthen our commitment to them, help us remember them, boost motivation, monitor our progress, and help us visualize the outcome of the goal.

How to get started:

- Think of something you'd like to do or accomplish.
- Make the goal specific, measurable, achievable, relevant, and time-based.
- Use the worksheet found on the RSSP/FS wellness website to help



Make a checklist

Writing a checklist can improve safety at work and at home. It can improve memory of details, identify potential risks or hazards, reduce chance of mistakes, and establish communication and accountability.

How to get started:

- Choose a task that involves potential risk.
- Write down the steps needed to do the task safely. As you write, imagine you are talking to someone who has no knowledge of how to do the task.



December Exercise: try writing

- Make a checklist before you do work that involves safety concerns
- Send a handwritten card or letter to someone
- Write a goal for the New Year and what you will do to make it happen



Un minuto para su salud

Escríbelo

Diciembre de 2024

¿Sabías que escribir puede tener efectos positivos en tu salud y bienestar? Puede ayudarte a concentrarte, mantenerte organizado y ser productivo. Puede mejorar tu pensamiento, tu bienestar mental y tu creatividad. Escribir puede ayudarte a alcanzar tus metas más importantes y también a difundir la bondad. Todas estas cosas pueden, en última instancia, conducir a una mejor salud. Hay muchas formas de usar la escritura todos los días. Prueba alguna o todas las ideas que se presentan aquí.



Llevar un diario

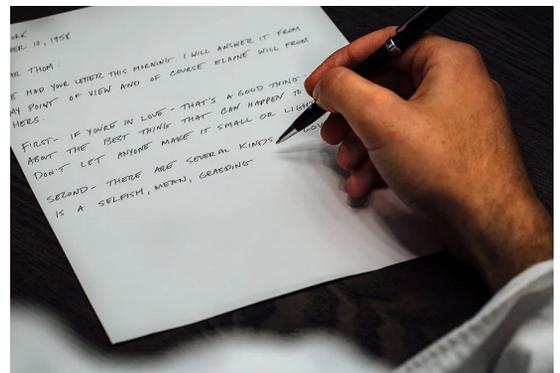
Escribir en un diario puede reducir la ansiedad y el estrés. Poner por escrito los pensamientos y sentimientos puede ayudarle a reflexionar sobre sí mismo, a resolver problemas y a tomar conciencia de las emociones y procesarlas.

A continuación, se ofrecen algunos consejos para comenzar:

- Encuentre un momento del día: esto le ayudará a recordar escribir en su diario con regularidad
- Use una indicación: por ejemplo, ¿de qué estoy agradecido hoy o qué salió bien hoy?

Escribir cartas

En lugar de enviar un mensaje de texto o un correo electrónico, escríbele una carta o una tarjeta a alguien. Esto hace que la persona que recibe la carta se sienta especial, lo que puede aumentar la conexión social y aumentar su propia autoestima. Tomarse el tiempo para escribir una carta reflexiva puede ser una actividad relajante que permita la reflexión y la autoexpresión, lo que puede ayudar a reducir el estrés.



Para empezar:

- Encuentra papel o una tarjeta y un bolígrafo o lápiz que te resulte cómodo.
- Decide a quién le escribirás. Piensa en quién podría apreciar más recibir una nota escrita.
- Escribe la carta. Si hace mucho que no escribes una carta a mano, puedes practicar primero en un papel borrador.

Escribir a mano mejora la salud cerebral

- Escribir a mano en lugar de a máquina ayuda al cerebro a procesar la información y favorece la salud emocional.
- Practicar la escritura a mano con regularidad puede mejorar la estructura y el funcionamiento del cerebro y podría prevenir problemas de memoria y pensamiento.

Listas, listas de verificación y objetivos

Escribe una lista

Hacer listas puede ayudar a concentrarse y priorizar, dar una sensación de logro, ayudarnos a recordar cosas, reducir el estrés y la ansiedad y mejorar el sueño.

Cómo empezar:

- Ten un bloc de papel y un bolígrafo en la mesita de noche para que puedas escribir todo lo que necesitas recordar antes de irte a dormir.
- Utiliza una lista electrónica para hacer las compras u otras tareas pendientes sobre la marcha. Comparte la lista con otras personas que puedan añadir cosas a ella.

Escribe una meta

Escribir nuestras metas puede fortalecer nuestro compromiso con ellas, ayudarnos a recordarlas, aumentar la motivación, monitorear nuestro progreso y ayudarnos a visualizar el resultado de la meta.

Cómo empezar:

- Piensa en algo que te gustaría hacer o lograr.
- Haz que el objetivo sea específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo determinado.
- Usa la hoja de trabajo que se encuentra en el sitio web de bienestar RSSP/FS para ayudarte



Elaborar una lista de verificación

Escribir una lista de verificación puede mejorar la seguridad en el trabajo y en el hogar. Puede mejorar la memoria de detalles, identificar riesgos o peligros potenciales, reducir la posibilidad de errores y establecer comunicación y responsabilidad.

Cómo empezar:

- Elija una tarea que implique un riesgo potencial.
- Anote los pasos necesarios para realizar la tarea de forma segura. Mientras escribe, imagine que está hablando con alguien que no sabe cómo realizar la tarea.



Ejercicio de Diciembre: intenta escribir

- Haz una lista de verificación antes de realizar un trabajo que implique cuestiones de seguridad
- Envía una tarjeta o carta escrita a mano a alguien
- Escribe un objetivo para el Año Nuevo y lo que harás para lograrlo

健康时刻

写下来

2024 年 12 月

你知道写作可以对你的健康和幸福产生积极影响吗？它可以帮助你集中注意力、保持井然有序并提高工作效率。它可以改善你的思维、心理健康和创造力。写作可以帮助你实现最重要的目标，还可以传播善意。所有这些最终都会带来更好的健康。每天有很多方法可以运用写作。试试这里的任何或所有想法。



写日记

写日记可以减轻焦虑和压力。将想法和感受写在纸上可以帮助你自我反省、解决问题，并意识到并处理情绪。

以下是一些入门提示：

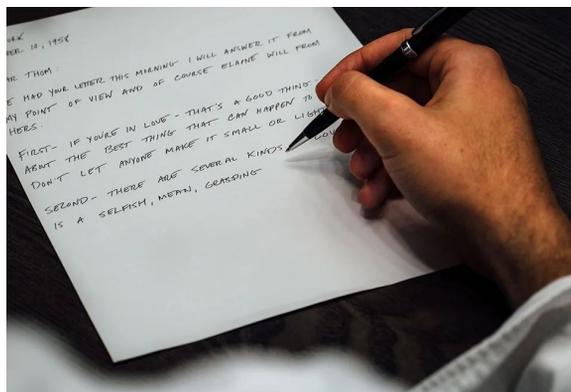
- 找出一天中的某个时间 - 这将帮助您记住定期记日记
- 使用提示 - 例如，我今天感谢什么，或者今天发生了什么好事？

写信

与其发短信或电子邮件，不如写封信或写张卡片。这会让收信人感到特别，从而增进社交联系并提升你的自尊心。花时间写一封深思熟虑的信可以是一种平静的活动，可以让你反思和自我表达，从而有助于减轻压力。

开始：

- 找一张纸或一张卡片，以及一支手感舒适的钢笔或铅笔
- 决定你要写信给谁。考虑一下谁最喜欢收到手写的便条。
- 写信。如果你很久没有手写过信，你可以先在一张草稿纸上练习一下。



手写有益于大脑健康

- 手写而非打字有助于大脑处理信息并有益于情绪健康。
- 经常练习书写可以改善大脑结构和功能，并可能预防记忆和思考问题。

清单、检查表和目标

列清单

列清单有助于集中注意力和确定优先事项，给人一种成就感，帮助我们记住事情，减轻压力和焦虑，改善睡眠。

如何开始：

- 在床头柜上放一张纸和一支笔，这样你就可以写下睡觉前需要记住的一切。
- 使用电子清单记录购物或其他待办事项。与可能添加内容的其他人分享清单。



写下目标

写下我们的目标可以加强我们对目标的承诺，帮助我们记住目标，增强动力，监控我们的进度，并帮助我们形象化目标的结果。

如何开始：

- 想一想你想做或想完成的事情。
- 让目标具体、可衡量、可实现、相关且有时间限制。
- 使用 RSSP/FS 健康网站上的工作表来帮助

制作清单

制作清单可以提高工作和家庭的安全性。它可以提高对细节的记忆，识别潜在的风险或危险，减少出错的机会，并建立沟通和责任制。

如何开始：

- 选择一项涉及潜在风险的任务。
- 写下安全完成任务所需的步骤。在写作时，想象您正在与一个不知道如何完成任务的人交谈。



十二月练习：尝试写作

- 在从事涉及安全问题的工作之前，先列一份清单
- 给某人寄一张手写的卡片或一封信
- 写下新年目标以及你将如何实现它