

A Minute for Your Health

Fill Someone's Bucket

July 2021

Seeing the good in people and giving them a compliment has many benefits:

- Gives others a boost
- Makes YOU happier
- Improves your relationships



Our emotions can impact our health, well-being, and how carefully we do our work.

- When we feel good, hormones are released in our bodies that lower blood pressure and calm the nervous system.
- This allows the body to rest and repair and helps the brain make better decisions.
- The outcome can be better work and happier relationships.

Think of your emotional state as a bucket.

Some days, we feel good and our buckets are full. Other days, we might feel a little down and we could benefit from someone filling our buckets.



Pay compliments to fill buckets

When your bucket is full, try filling someone else's bucket with a compliment. You might find that by doing this, your own bucket fills even more.

Examples of compliments:

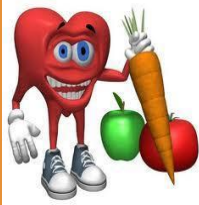
- You are really good at making sure that everything is put away where it belongs.
- You make everyone feel included, which is so helpful to our team.
- I am impressed with the care you take to prepare that dish.
- The idea you had for fixing that broken sprinkler hose was great.
- I have learned how to be better at my job by watching how well you do yours.



Strangely, sometimes when our buckets are empty we keep the lid on the bucket and don't believe compliments from others. Instead, say "thank you" and think about the positive effect you had on this person. **You made a difference!** Let that fill your bucket.

July Exercise: Give a compliment

- Think of a time when someone noticed your talents or good work.
- How did this make you feel?
- Think of a person who you could give a compliment to for their talents or efforts.
- Next time you see that person, give them a compliment.
- Notice how you feel when you make someone else feel good.



Un minuto para su salud

llenar el balde de alguien

julio 2021

Ver lo bueno en las personas y hacerles un cumplido tiene muchos beneficios:

- Da un impulso a los demás
- Se hace más feliz
- Mejora sus relaciones



Nuestras emociones pueden afectar nuestra salud, bienestar y el cuidado con que hacemos nuestro trabajo.

- Cuando nos sentimos bien, nuestro cuerpo libera hormonas que reducen la presión arterial y calman el sistema nervioso.
- Esto permite que el cuerpo descanse y se repare y ayuda al cerebro a tomar mejores decisiones.
- El resultado puede ser mejor trabajo y relaciones más felices.

Piense en su estado emocional como un balde.

Algunos días, nos sentimos bien y nuestros baldes están llenos. Otros días, podríamos sentirnos un poco deprimidos y podríamos beneficiarnos de que alguien llene nuestros baldes.



Haz cumplidos para llenar baldes

Cuando su balde esté lleno, intente llenar el balde de otra persona con un cumplido. Puede encontrar que al hacer esto, su propio cubo se llena aún más.

Ejemplos de cumplidos:

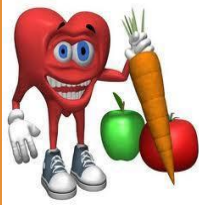
- Eres muy bueno en poner las cosas de nuevo donde pertenecen.
- Hace que todos se sientan incluidos, lo cual es muy útil para nuestro equipo.
- Estoy impresionado con el cuidado que tiene para preparar ese plato.
- La idea que tuvo para arreglar esa manguera de riego rota fue genial.
- He aprendido a ser mejor en mi trabajo observando lo bien que haces el tuyo.



Curiosamente, a veces, cuando nuestros baldes están vacíos, mantenemos la tapa puesta y no creemos en los cumplidos de los demás. En su lugar, diga "gracias" y piense en el efecto positivo que tuvo en esta persona. ¡Hizo una diferencia! Deja que eso llene su balde.

Ejercicio de julio: haga un cumplido

- Piense en un momento en que alguien notó sus talentos o buen trabajo.
- ¿Cómo se hizo sentir esto?
- Piensa en una persona a la que podrías felicitar por sus talentos o esfuerzos.
- La próxima vez que vea a esa persona, hágale un cumplido.
- Observe cómo se siente cuando hace que otra persona se sienta bien.



健康时刻

填满某人的桶

2021年7月

看到人们的优点并赞美他们有很多好：

- 给别人提振
- 让你更快乐
- 改善你的人际关系



我们的情绪会影响我们的健康、幸福以及我们工作的谨慎程度。

- 当我们感觉良好时，体内会释放荷尔蒙，从而降低血压并镇静神经系统。
- 这让身体得到休息和修复，并帮助大脑做出更好的决定。
- 结果可以是更好的工作和更幸福的关系。

把你的情绪状态想象成一个桶。

有些日子，我们感觉很好，我们的水桶装满了。其他时候，我们可能会感到有点沮丧，我们可以从有人为我们装满水桶中受益。



点赞填满桶

当你的桶装满了，试着用赞美来装满别人的桶。您可能会发现，通过这样做，您自己的存储桶会填满更多。

赞美的例子：

- 你真的很擅长确保所有东西都放在它所属的地方。
- 你让每个人都感到被包容，这对我们的团队很有帮助。
- 你准备那道菜的小心心给我留下了深刻的印象。
- 您修复损坏的喷水软管的想法很棒。
- 通过观察你做得如何，我已经学会了如何更好地完成我的工作。



奇怪的是，有时当我们的水桶是空的时，我们会把水桶的盖子盖在水桶上，不相信别人的赞美。相反，说“谢谢”并想想你对这个人产生的积极影响。你有所作为！让它填满你的桶。

七月练习：表扬

- 想想有人注意到你的才能或出色的工作的时候。
- 这让你感觉如何？
- 想想一个人，你可以称赞他的才华或努力。
- 下次你看到那个人时，给他们一个赞美。
- 注意当你让别人感觉良好时你的感受。