

Pran pespektiv ak epi konpasyon:

Nou se kreyati sosyal ki bezwen gen relasyon pou nou pwospere. Lè nou konsantre atasyon nou epi nou chèche konprann bagay yo selon pwennvi lòt moun, li vin pi fasil pou nou konsidere pwennvi lòt moun epi pou nou reyaji avèk konpasyon. Sa ede nou bati bon relasyon epi sa ede nou rezoud pwoblèm yo nan lapè.

Etap pou rezoud pwoblèm:

Konsèy ki vin apre yo itil pou ni timoun, ni granmoun.

- ✓ Reflechi sou pwennvi chak moun.
- ✓ Eseye imajine ou menm ki nan pozisyon lòt moun nan. "Ak kisa moun sa a ap panse oswa ki sa li santi nan sitiyasyon sa a?"
- ✓ Aprann rekonèt diferans yo epi ba yo valè.
- ✓ Apresa, reflechi sou kèk fason ou kapab rezoud pwoblèm sa a pandan ou gen bezwen chak moun nan lespri w.

Rete konsantre sou lajwa pa yon objektif ki inital; se youn nan emosyon ki kapab gen enfliyans sou pakou lavi nou."

—10 Mindful Minutes, Goldie Hawn

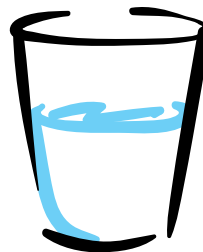
Rete Pozitif:

Rete pozitif pa annik vle di swete yon bagay epi kwè tout bagay vrèman bèl. Se yon anvi ou genyen pou w eseye nouvo bagay epi pou w fè planifikasyon pou pi bon rezilta a, pandan ou konnen ni reyisit ni echèk enpòtan pou ede w devlope.

Rete pozitif pi enpòtan pase lè w santi w byen!

Rechèch yo montre lè yon moun rete pozitif, sa fè li gen:

- pi bon sante fizik ak sante mantal.
- pi plis siksè.
- relasyon ki bay plis satisfaksyon.
- viv pi lontan.



**Èske ou wè wè a mwatye vid?
Bloke panse ou yo, verifye yo,
epi chanje yo.**

1. Bloke panse ou yo: Suiv panse ou yo ak chema panse ou yo.

2. Verifye epi kesyone panse ou yo: Èske yo egzak oswa yo defòmè? Fè atansyon ak modèl pawòl ki kapab pa itil anyen yo (pa egzanp, "Li enposib pou m fè yon bagay konsa").

3. Chanje panse ou yo: Refòmè panse ou yo. Èske w kapab wè bagay la yon lòt fason? Mande tèt ou kijan yon zanmi t ap reyaji si li te nan sitiyasyon an.

Kèk pratik pou OU: Konprann selon pwennvi lòt moun epi konpasyon

Chèche Konprann:

Konsantre atansyon w pou w koute pwennvi lòt moun. Reflechi ak sa yo kapab santi.

Mwen Mete m nan Plas Pitit Mwen an:

Reflechi ak sa sa vle di lefètke w se pitit ou a. Èske w kapab wè sityasyon yo selon pwennvi pitit ou a? Ki jan ou t ap santi w? Èske sa diferan ak santiman pa w yo?

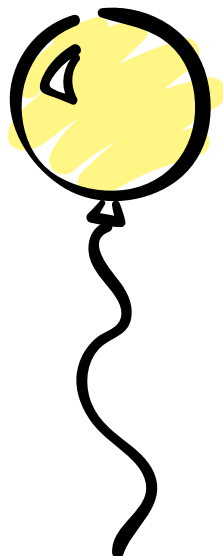
Rete Pozitif:

Yon Lis Mizik ki Pozitif:

Mizik se yon zouti pisan pou ede nou chanje atitud. Lè w mete chante ou pi renmen yo disponib yon kote, pou lè panse negatif yo kòmanse vle anvayi w, sa kapab ede w anpil!

Pwofite Moman ki bay Kè Kontan yo:

Pafwa, pwoblèm nou jwenn chak jou yo konn pran pye sou nou epi nou konn bliye ret konsantre sou bon bagay yo. Pwofite tout ti bagay ki fè w souri yo, epi pataje eksperyans ki fè kè w kontan yo avèk pitit ou.



Fè pratik avèk pitit ou: Konprann selon pwennvi lòt moun epi konpasyon

Lè pou Istwa:

Pale sou diferan pwennvi moun ki nan istwa nou ap li ansanm nan genyen yo. Mande pitit ou pou li reflechi sou sa moun ki nan istwa a kapab santi, epi poukisa, oswa kijan li t ap santi li si li te nan istwa a.

Rezoud Pwoblèm nan Lapè:

Lè pitit ou vle rezoud yon pwoblèm li gen avèk yon zanmi, ankouraje li pou l wè pwoblèm nan avèk yon lòt pwennvi, epi apresya pou li rezoud pwoblèm nan. Èske li kapab demontre konpasyon? "Kijan lòt moun nan kapab santi li?"

Rete Pozitif:

Modèl Panse ki Pozitif:

Lè bagay yo p ap pase jan w te vle a, di pitit ou kèk panse ki pozitif. Pa egzanp, lè w pran nan blokis, olye ou di, "Nou p ap janm rive akòz tout blokis sa a", eseye di pito, "Blokis la pa bon menm jodi a. Ebyen, nou ap rive lè nou kapab."

Kreye yon Joybox:

Kreye yon albòm souvni kè kontan — yon kòf trezò (vye bwat soulye), liv foto, albòm, videyo, oswa jounal entim. Pale sou pakèt bagay diferan ki gen nan Joybox ou a ak rezon ki fè w mete yo ladan li.