

Mindfulness for Your Health

October 2022

Lenna Liu, MD, MPH

Vietnamese Family Autism Advisory Board



Chánh niệm cho sức khỏe của bạn

Tháng 10, 2022

Lenna Liu, MD, MPH

BAN CỐ VẤN GIA ĐÌNH TỰ KỶ NGƯỜI VIỆT NAM (VFAAB)



Me

- ▶ Daughter
parents from Taiwan
- ▶ Mom, 2 adult sons
- ▶ Doctor (pediatrician)



VỀ TÔI

- ▶ Con gái
Phụ huynh từ Đài Loan
- ▶ Mẹ, 2 con trai
- ▶ Bác Sĩ (Nhi Khoa)



Today...

- ▶ Why mindfulness?
- ▶ Breathing practice
- ▶ Gratitude practice



Hôm nay...

- ▶ Tại sao cần chánh niệm?
- ▶ Luyện hít thở
- ▶ Thực hành lòng biết ơn



What is mindfulness?

- ▶ Awareness of present moment (what is happening right now)
- ▶ With kindness (compassion)
- ▶ And curiosity (non-judgment)



Chánh niệm là gì?

- ▶ Nhận thức về thời điểm hiện tại (những gì đang xảy ra ngay bây giờ)
- ▶ Với lòng tốt (lòng trắc ẩn)
- ▶ Và sự tò mò (không phán xét)



Why mindfulness?

- ▶ **Pausing** to notice your **mind – heart – body**
(thoughts, emotions, sensations)
 - ▶ Addressing emotions or tension/pain can help us stay healthy
- ▶ Instead of **reacting** automatically
- ▶ Pausing lets us choose how we **respond**

Tại sao chánh niệm?

- ▶ **Dừng lại** để chú ý đến **tâm trí - trái tim - cơ thể** của bạn
(suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác)
- ▶ Giải quyết cảm xúc hoặc căng thẳng / đau đớn có thể giúp chúng ta khỏe mạnh
- ▶ Thay vì **phản ứng** tự động
- ▶ Tạm dừng cho phép chúng tôi chọn cách chúng tôi **phản hồi**

Reflecting on these past years...

- ▶ What was hard?
- ▶ What was good?
- ▶ What did you learn?
- ▶ Any good surprises?

Reflecting on these past years...

▶ Điều gì đã khó khăn?

▶ Bạn đã học được gì?

▶ Điều gì đã khó khăn?

▶ Bất kỳ bất ngờ tốt nào?

Breathing practice

first...

count how many
seconds you
inhale

then...

breathe out 2
seconds longer

Luyện hít thở

Đầu tiên...

Đếm xem bạn hít
vào bao nhiêu
giây

Kế đến...

thở ra thêm 2
giây nữa

Breathing practice

Take a breath



<https://ccfwb.uw.edu/resource/gifs-to-inspire-deeper-breathing/>

Luyện hít thở

Take a breath



<https://ccfwb.uw.edu/resource/gifs-to-inspire-deeper-breathing/>

Gratitude practice

- ▶ Gratitude is
 - ▶ What we are thankful for
 - ▶ Appreciating what we have big and small
- ▶ Every day before sleeping, think of 3 things you are thankful for



Thực hành lòng biết ơn

- ▶ Lòng biết ơn là
 - ▶ Những điều chúng tôi biết ơn vì
 - ▶ Đánh giá cao những gì chúng ta có lớn và nhỏ
- ▶ Mỗi ngày trước khi ngủ, hãy nghĩ về 3 điều bạn biết ơn



Resources

- ▶ Odessa Brown Children's Clinic
Mindfulness & Compassion Program

<https://www.seattlechildrens.org/clinics/odessa-brown/community-programs/mindfulness-program/>

- ▶ Center for Child & Family Wellbeing (UW)

<https://ccfwb.uw.edu/resource/guided-mindfulness-compassion-practices/>

Tài nguyên

- ▶ Phòng khám trẻ em Odessa Brown

Chương trình chánh niệm & lòng trắc ẩn

<https://www.seattlechildrens.org/clinics/odessa-brown/community-programs/mindfulness-program/>

- ▶ Trung tâm Sức khỏe Trẻ em & Gia đình (UW)

<https://ccfwb.uw.edu/resource/guided-mindfulness-compassion-practices/>