Mindfulness for Your Health

October 2022 Lenna Liu, MD, MPH

Vietnamese Family Autism Advisory Board



Chánh niệm cho sức khỏe của bar

Tháng 10, 2022 Lenna Liu, MD, MPH BAN CỐ VẤN GIA ĐÌNH TỰ KỶ NGƯỜI VIỆT NAM (VFAAB)

Me

Daughterparents from Taiwan

Mom, 2 adult sons

Doctor (pediatrician)



Về Tôi

Con gáiPhụ huynh từ Đài Loan

► Me, 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 did you learn?

What was good?

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

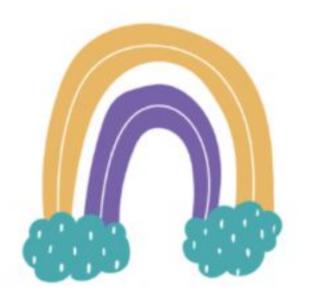
Đầu tiên...

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

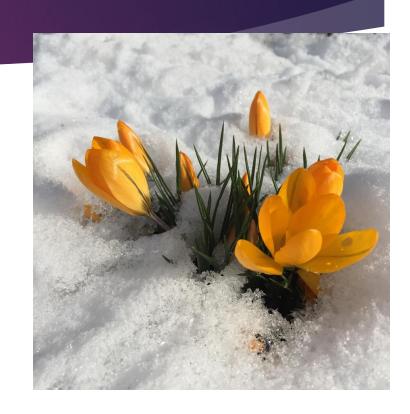


https://ccfwb.uw.edu/resource/ gifs-to-inspire-deeper-breathing/

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/