



Winning Ways to Mental Well-Being



Be Safe | Be Respectful | Be a Team Player | Be Kind

YOUR MENTAL WELLNESS TEAM . . . Beverly Weikel | Mary Louise Fanelli | Stacy Meredith | Marie Goody | Mary Ann Devlin

January 2024

New Year, New Beginnings

It's that time of year again when some people stop to make goals or resolutions. This year I am suggesting an alternative.

In 1997 Fred Rogers, aka **Mr. Rogers**, was given the **Life Time Achievement Award**. His acceptance speech is recognized as one of the most amazing speeches ever given. Initially he asked the audience to close their eyes for 10 seconds and recall the people living and no longer with them who contributed to their being. At the close of the ten seconds he recognized how pleased those people would be to know they made a difference.

From your closest relationships to your most distant connections you are constantly affecting the people in your world. Your life footprints reflect the impact you have in the world. Life footprints leave behind a trace reflecting in large part how you relate to other people. You change the people around you by your actions, the way you relate to them, and the decisions you make. Some people you meet, as Eleanor Roosevelt reminds us, leave footprints on our heart.

Below are 10 items that can give you a start in measuring your life footprints. Answer each question on a scale of 1-5 (1 = strongly disagree) to (5 = strongly agree):

1. Other people thank me for the way I've helped them through difficult times.
2. The work I do at home or on the job makes it possible for someone else to live a better life.
3. A friend of a friend mentions that something I did made a difference in his or her life.
4. I feel that I have something valuable that I can contribute to others and I try to live my life to help make that happen.
5. It's important to me that the people in my family feel that I'm helping them.
6. I later heard that a random conversation I had with someone led to that persons achieving an important life goal.
7. Without bragging I think I can honestly say that my work or my role in the family has a positive impact.
8. When I think about my life goals what matters most is the effect I have on others rather than getting material rewards.
9. I'm conscious of the fact that what I can do does leave a lasting impression on others.
10. I think of several instances in which my advice helped someone make a good decision.

If you scored 50 points you are definitely on your way to leaving a heavy footprint.

Instead of a New Year resolution think about the life print you want to leave behind. As the New Year begins why not take 10 seconds to remember the life prints others have made in your being.

Some people have the greatest and the heaviest footprint by simply acting on their own inner motives toward self-actualization. Thinking about the effect you have on others can help frame the way you view life more positively.

HAPPY NEW YEAR!

Remember, make every step count!

As always I leave you with the knowledge, that your mental health team holds you in their thoughts, keeps you in their hearts and wishes you all wellness through the practice of patience.

YOUR MENTAL WELLNESS TEAM

Beverly, Mary Louise, Stacy, Marie and Mary Ann



www.childdevelop.org





Winning Ways to Mental Well-Being



Be Safe | Be Respectful | Be a Team Player | Be Kind

YOUR MENTAL WELLNESS TEAM . . . Beverly Weikel | Mary Louise Fanelli | Stacy Meredith | Marie Goody | Mary Ann Devlin

Enero 2024

Año Nuevo, Nuevos Comienzos

Es esa época del año en la que algunas personas se detienen para hacer metas o resoluciones. Este año sugiero una alternativa.

In 1997 Fred Rogers, aka Mr. Rogers, was given the Life Time Achievement Award. His acceptance speech is recognized as one of the most amazing speeches ever given. Initially he asked the audience to close their eyes for 10 seconds and recall the people living and no longer with them who contributed to their being. At the close of the ten seconds he recognized how pleased those people would be to know they made a difference.

Desde sus relaciones más cercanas hasta sus conexiones más distantes, están constantemente afectando a las personas en su mundo. Tus huellas de vida reflejan el impacto que tienes en el mundo. Las huellas de vida dejan un rastro que refleja en gran parte cómo te relacionas con otras personas. Cambias a las personas que te rodean con tus acciones, la forma en que te relacionas con ellas y las decisiones que tomas. Algunas personas que conoces, como nos recuerda Eleanor Roosevelt, dejan huellas en nuestro corazón.

continuación se presentan 10 elementos que pueden ayudarlo a comenzar a medir su huella de vida. Responda cada pregunta en una escala de 1 a 5 (1 = totalmente en desacuerdo) a (5 = totalmente de acuerdo):

1. Otras personas me agradecen por la forma en que los he ayudado en momentos difíciles.
2. El trabajo que hago en casa o en el trabajo hace posible que otra persona viva una vida mejor.
3. Un amigo de un amigo menciona que algo que hice marcó una diferencia en su vida.
4. Siento que tengo algo valioso que puedo aportar a los demás y trato de vivir mi vida para ayudar a que eso suceda.
5. Es importante para mí que las personas de mi familia sientan que los estoy ayudando.
6. Más tarde escuché que una conversación aleatoria que tuve con alguien llevó a esa persona a lograr un objetivo importante en la vida.
7. Sin alardear, creo que puedo decir honestamente que mi trabajo o mi papel en la familia tiene un impacto positivo.
8. Cuando pienso en mis objetivos de vida, lo que más importa es el efecto que tengo en los demás en lugar de obtener recompensas materiales.
9. Soy consciente del hecho de que lo que puedo hacer deja una impresión duradera en los demás.
10. Pienso en varios casos en los que mi consejo ayudó a alguien a tomar una buena decisión.

Algunas personas piensan que hacer una huella más grande y más positiva simplemente es actuar cuando sobre sus propios motivos internos hacia la autorrealización. Pensar en el efecto que tienes en los demás puede ayudarte a enmarcar la forma en que ves la vida de manera más positiva.

¡FELIZ AÑO NUEVO!

Recuerda, ¡haz que cada paso cuente!

Como siempre, te dejo con el conocimiento de que tu equipo de salud mental te tiene en sus pensamientos, te mantiene en sus corazones y te desea todo el bienestar a través de la práctica de la paciencia.

EQUIPO DE BIENESTAR MENTAL

Beverly, Mary Louise, Stacy, Marie and Mary Ann



www.childdevelop.org

