


Creating Positive Experiences: Cultivating joy and happiness, reframing thoughts, positive self-talk

Available in ENG, JP, VN, YUE, ZHS

Cultivating a positive mindset is a journey that requires consistent effort and self-awareness. By incorporating these practices into your daily life, you can gradually shift towards a more positive and optimistic outlook, leading to increased happiness and overall wellbeing.

How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.
Suggested send date: 2 September 2024


ENG

Copy	Images to attach
<p>🐛 Think of happiness as a result of living an engaged life. A positive mindset can help you find solutions to problems or realise that what seemed like a problem isn't such a big deal after all.</p> <p>Luckily, positive thinking is a skill that anyone can learn. Our wellbeing benefit, Intellect, shares three ways to cultivate a positive mindset. Put these tips into practice and notice how much better you feel.</p> <p>Remember, positivity is a journey, not a destination. Even small changes can lead to a more optimistic outlook on life.</p> <p>Not sure where to start? Explore the "Rediscover Joy" curated collection within the Intellect platform and work with a professional to guide you.</p> <p>If you haven't already, visit Intellect Web (please hyperlink here) on your desktop, sign up with your work email address and use the code [CODE]/continue with SSO (delete the non-applicable one) to create an account or log in.</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p style="text-align: center;">Speak to an Intellect coach today to cultivate a more positive mindset!</p>

How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 2 September 2024

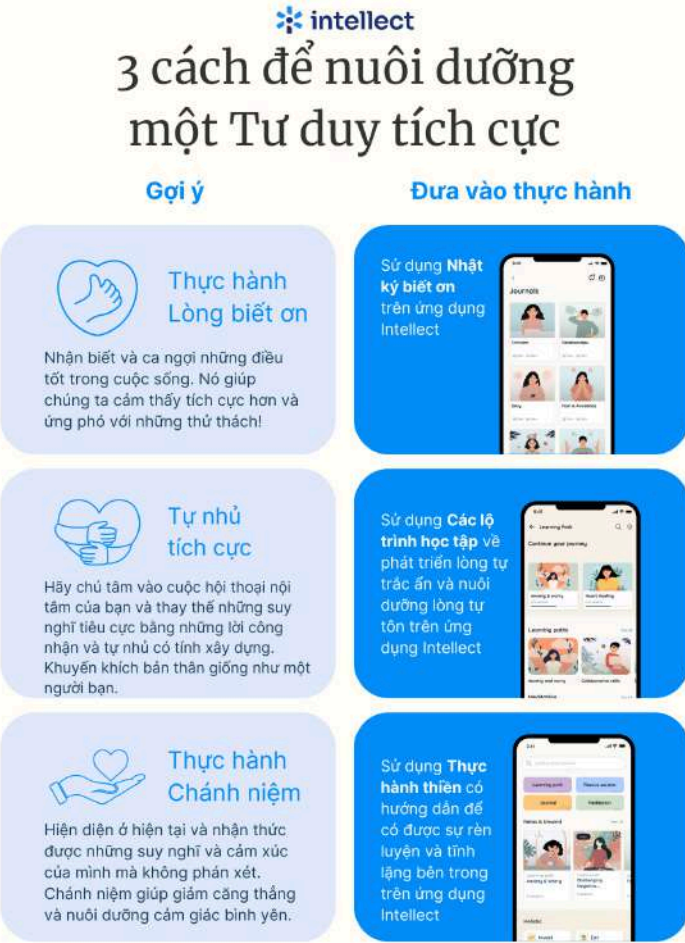
JP

Copy	Images to attach
<p>🦋幸せとは、生き生きとした人生を送ることだと考えましょう。ポジティブ思考は、問題の解決策を見つけたり、時には問題だと思っていたことがそれほど大したことではなかったと気づかせてくれます。</p> <p>幸いなことに、ポジティブ思考は誰もが習得できるスキルです。ウェルビーイングの福利厚生サービス「Intellect」では、ポジティブ思考を養うための3つの方法を紹介しています。これらのヒントを取り入れ、気分の変化を実感してください。</p> <p>ポジティブ思考は旅であり、目的地ではないことを忘れないでください。小さな変化でさえ、より楽観的な人生観につながります。</p> <p>何から始めたらいいかわからない方は、Intellectアプリの「ポジティブ思考」から始めてみましょう。</p> <p>まだの方は、デスクトップからIntellect Web (please hyperlink here) にアクセスし、職場のEメールアドレスでサインアップし、コード[CODE]/ continue with SSO (delete the non-applicable one) を使用してアカウントを作成、またはログインしてください。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>The image is a promotional graphic for the Intellect app. At the top, it says '※ intellect' and 'ポジティブ思考を養う 3つの方法' (3 ways to nurture positive thinking). Below this, there are two columns: 'ヒント' (Hints) and '実践' (Practices). Each column has three items, each with an icon, a title, and a brief description. The '実践' column also includes a small image of the app interface. At the bottom, it says '今すぐIntellectコーチに相談し、より前向きなマインドセットを養いましょう！' (Consult with Intellect coach now and nurture a more positive mindset!).</p> <p>※ intellect ポジティブ思考を養う 3つの方法</p> <p>ヒント 実践</p> <p>感謝の実践 人生の小さな喜びに気づき、感謝しましょう。そうすることで気持ちが前向きになり、困難に立ち向かうことができるでしょう！</p> <p>Intellectアプリの「今日の感謝」ジャーナリングを利用する</p> <p>ポジティブセルフトーク 自分の内面との対話を意識し、ネガティブな思考や言葉を肯定的で建設的なセルフトークに置き換えます。友人を励ますように自分に接しましょう。</p> <p>Intellectアプリで自己尊重を高め、自分に優しくするための学習コースを利用する</p> <p>マインドフルネスの実践 今この瞬間にとどまり、自分の考えや感情を批判せずに意識します。マインドフルネスはストレスを軽減し、平穏な感覚を養うのに役立ちます。</p> <p>Intellectアプリの「マインドフルネス」からガイド付き瞑想を利用する</p> <p>今すぐIntellectコーチに相談し、より前向きなマインドセットを養いましょう！</p>

How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 2 September 2024

VN

Copy	Images to attach
<p>🦋 Nghĩ về hạnh phúc như là kết quả của việc sống một cuộc sống gắn bó. Một tư duy tích cực có thể giúp bạn tìm kiếm các giải pháp cho vấn đề hoặc nhận ra rằng những gì trong có vẻ như một vấn đề rất cuộc lại không phải là vấn đề lớn.</p> <p>Thật may mắn, tư duy tích cực là một kỹ năng mà bất kỳ ai cũng có thể học. Phúc lợi sức khỏe của chúng ta là Intellect đã chia sẻ ba cách để nuôi dưỡng tư duy tích cực. Hãy mang những gợi ý này vào trong thực hành hàng ngày và nhận ra bạn cảm thấy tốt hơn như thế nào.</p> <p>Hãy nhớ rằng sự tích cực là một hành trình, không phải đích đến. Thậm chí những thay đổi nhỏ bé có thể dẫn đến một cái nhìn lạc quan hơn về cuộc sống.</p> <p>Nếu bạn không chắc nên bắt đầu từ đâu? Hãy khám phá bộ sưu tập đã được tuyển chọn về "Tìm lại niềm vui" trong nền tảng Intellect và làm việc với một chuyên gia để nhận hướng dẫn.</p> <p>Nếu bạn chưa làm điều đó, hãy ghé thăm trang web của Intellect (please hyperlink here) trên máy tính để bàn của mình, đăng ký cùng với email công việc và sử dụng mã [CODE]/ tiếp tục với SSO (delete the non-applicable one) để tạo một tài khoản hoặc đăng nhập.</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>intellect 3 cách để nuôi dưỡng một Tư duy tích cực</p> <p>Gợi ý Đưa vào thực hành</p> <p>Thực hành Lòng biết ơn Nhận biết và ca ngợi những điều tốt trong cuộc sống. Nó giúp chúng ta cảm thấy tích cực hơn và ứng phó với những thử thách!</p> <p>Tự nhủ tích cực Hãy chú tâm vào cuộc hội thoại nội tâm của bạn và thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng những lời công nhận và tự nhủ có tính xây dựng. Khuyến khích bản thân giống như một người bạn.</p> <p>Thực hành Chánh niệm Hiện diện ở hiện tại và nhận thức được những suy nghĩ và cảm xúc của mình mà không phán xét. Chánh niệm giúp giảm căng thẳng và nuôi dưỡng cảm giác bình yên.</p> <p>Sử dụng Nhật ký biết ơn trên ứng dụng Intellect</p> <p>Sử dụng Các lộ trình học tập về phát triển lòng tự trắc ẩn và nuôi dưỡng lòng tự tôn trên ứng dụng Intellect</p> <p>Sử dụng Thực hành thiền có hướng dẫn để có được sự rèn luyện và tình lặng bên trong trên ứng dụng Intellect</p> <p>Hãy trò chuyện với một nhà khai vấn của Intellect ngay hôm nay để nuôi dưỡng một tư duy tích cực hơn!</p>

How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 2 September 2024

YUE

Copy	Images to attach
<p>🦋把幸福看作是種投入生活的結果。正面的心態可以幫助您找到解決問題的方法，或者意識到看似問題的事情其實並不是那麼重要。</p> <p>幸運的是，正面思考是任何人都可以學會的技能。我們的健康福利夥伴 Intellect 分享了三種培養正面心態的方法。將這些建議付諸實踐，並去注意其實您會感覺到多麼好。</p> <p>請記住，正面心態是一段旅程，而非終點。即使是小小的改變也能帶來對生活更樂觀的看法。</p> <p>不確定從哪裡開始？探索Intellect平台中的“重新發現喜悅”精選收藏，並與專業人士合作指導您。</p> <p>如果您還沒有建立帳戶或登入，使用您的電腦桌面上前往 Intellect 網站 (please hyperlink here), 使用您的工作電子郵件地址註冊並 使用代碼 [CODE]/ 繼續SSO (delete the non-applicable one) 建立帳戶或登入。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>The image is a promotional graphic for the Intellect app. At the top, it says "intellect" with a logo, followed by the title "培養正面心態的三種方法" (Three Methods to Cultivate a Positive Mindset). Below the title, there are two columns: "小貼士" (Tips) and "付諸實踐" (Put into Practice). Under "小貼士", there are three items: 1. "實踐感恩" (Practice Gratitude) with a heart icon and a hand holding a heart, and text: "注意並感激生活中的美好事物。這有助於我們保持正面，應對挑戰！" (Notice and appreciate the good things in life. This helps us stay positive and deal with challenges!). 2. "正面自我對話" (Positive Self-Talk) with a heart icon and a hand holding a heart, and text: "注意你內心的對話，用正面肯定和建設性的自我對話取代負面思想。像對待朋友一樣般鼓勵自己。" (Notice the dialogue in your mind, use positive affirmations and constructive self-talk to replace negative thoughts. Encourage yourself like a friend). 3. "實踐正念" (Practice Mindfulness) with a heart icon and a hand holding a heart, and text: "保持當下的存在，意識到自己的思想和情緒，不加以評判。正念有助於減少壓力，培養內心的平靜。" (Stay present, be aware of your thoughts and emotions without judgment. Mindfulness helps reduce stress and cultivate inner peace). Under "付諸實踐", there are three items: 1. "使用 Intellect 應用程式上的感恩日記" (Use the gratitude journal in the Intellect app) with a smartphone icon showing the app interface. 2. "在 Intellect 應用程式上使用學習路徑來建立自我同情和培養自尊" (Use learning paths in the Intellect app to build self-compassion and cultivate self-esteem) with a smartphone icon showing the app interface. 3. "在 Intellect 應用程式上使用冥想，來進行引導冥想達到內心平靜和靜默" (Use meditation in the Intellect app to practice guided meditation and reach inner peace and stillness) with a smartphone icon showing the app interface. At the bottom, it says "今天就與 Intellect 教練進行會談，培養更正面的心態吧！" (Talk to an Intellect coach today, cultivate a more positive mindset!).</p>

How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 2 September 2024

ZHS

Copy	Images to attach
<p>🦋把幸福看做是积极投入生活的结果。积极的心态可以帮助您找到问题的解决方案, 或者认识到一些看起来像问题的情况其实并不是什么大问题。</p> <p>幸运的是, 积极思考是任何人都可以学习的技能。我们的身心健康福利伙伴Intellect分享了三种培养积极心态的方法。将这些技巧付诸实践, 并觉察您的感觉是否有所改善。</p> <p>请记住, 积极心态是一个旅程而非目的地。即使是小小的改变也可以带来都对生活更乐观的看法。</p> <p>不知道从哪里开始? 探索 Intellect 平台中的“重新发现喜悦”精选系列, 并与专业人士合作来一起支持您。</p> <p>如果您还没有建立帐户或登入, 请使用您的电脑桌面上前往Intellect 网站 (请在这里插入超链接), 使用您的工作电子邮件地址注册并使用代码 [CODE]/ 使用SSO来继续 (删除不适用的一项) 建立帐户或登入。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>The infographic features the Intellect logo at the top, followed by the title '3种培养积极心态的方法'. It is divided into two columns: '小贴士' (Tips) and '付诸实践' (Put into practice). Under '小贴士', there are three items: '练习感恩' (Practice Gratitude) with a thumbs-up icon and text about appreciating life's joys; '正面自我对话' (Positive Self-Talk) with a heart icon and text about replacing negative thoughts with positive ones; and '练习正念' (Practice Mindfulness) with a hand holding a heart icon and text about being present and observing thoughts without judgment. Under '付诸实践', there are three corresponding app screenshots: '使用 Intellect app 上的感恩日记' (Use the gratitude journal in the Intellect app), '使用学习路径在 Intellect app 上培养自我同情和自我尊重' (Use learning paths in the Intellect app to cultivate self-compassion and self-respect), and '在 Intellect app 上使用冥想来进行引导式冥想, 以获得内心的宁静和静默' (Use meditation in the Intellect app for guided meditation to achieve inner peace and silence). At the bottom, it encourages users to talk to an Intellect coach today to cultivate a more positive mindset.</p>