

Find Your Bliss: Turning Glimmers into Glows

JoAnne Connors,
Caregiver Support Coordinator, Capital Region

In our Caregiver Support Groups, we've been discussing a concept called "Glimmers" and how to magnify them into what we call "Glows." Coined by psychotherapist Deb Dana, Glimmers are those tiny sparks of happiness that can illuminate even the darkest days. They're incredibly valuable because maintaining a regular sense of well-being can contribute significantly to our overall health and tranquility. Therefore, it's essential to pause and acknowledge these small, positive moments in our lives. By embracing our Glimmers and staying fully present with them, we can transform them into Glows that we can revisit in our minds whenever we need a boost of comfort and joy.

What brings joy or inspiration varies greatly from person to person because we all have unique experiences, preferences, and values that shape our perspectives.

For some, the awe-inspiring beauty of nature or witnessing acts of kindness may be sources of wonder, while for others, different experiences may serve as uplifting moments.

Glimmers are highly personal and often tied to specific stories or memories. By intentionally focusing on a Glimmer and enriching it with its associated narrative, we cultivate a Glow—a cherished reservoir of positivity and comfort. It's worth noting that Glimmers stand in contrast to triggers. Triggers are cues that evoke feelings of danger or discomfort, potentially leading to negative emotions or heightened vigilance. In contrast, Glimmers serve as cues of safety and relaxation, allowing our minds to unwind and feel secure.

When someone experiences a trigger, it signifies that their body is reacting to a perceived threat, leading to sensations such as fear, nervousness, anger, or sadness. These physical responses, like trembling or sweating, can be particularly challenging for individuals who have endured trauma, as triggers may vividly recall past painful experiences.

Glimmers represent potent moments of heightened mental and emotional awareness. They offer sudden bursts of inspiration, clarity, motivation, or even life-altering realizations. These transformative experiences can deeply influence our lives, igniting creativity, enhancing productivity, fostering stronger relationships, and nurturing greater self-understanding. By embracing and celebrating our Glimmers, we cultivate a reservoir of positivity that can illuminate our journey through life's challenges and joys alike.



Trouve ton bonheur : Transformer les lueurs en gloire

JoAnne Connors,
Coordinatrice de soutiens aux aidants,
Région capitale

Dans nos groupes de soutien aux aidants, nous avons discuté d'un concept appelé "Glimmers" et de la façon de les amplifier pour en faire ce que nous appelons des "Glows". Créées par la psychothérapeute Deb Dana, les lueurs sont ces minuscules étincelles de bonheur qui peuvent illuminer même les jours les plus sombres. Elles sont incroyablement précieuses car le maintien d'un sentiment régulier de bien-être peut contribuer de manière significative à notre santé et à notre tranquillité générales. Il est donc essentiel de faire une pause et de reconnaître ces petits moments positifs de notre vie. En embrassant nos "Glimmers" et en restant pleinement présent avec eux, nous pouvons les transformer en "Glows" que nous pouvons revisiter dans notre esprit chaque fois que nous avons besoin d'un regain de réconfort et de joie.

Ce qui apporte de la joie ou de l'inspiration varie grandement d'une personne à l'autre, car nous avons tous des expériences, des préférences et des valeurs uniques qui façonnent nos perspectives. Pour certains, la beauté impressionnante de la nature ou le fait d'être témoin d'actes de gentillesse peuvent être des sources d'émerveillement, tandis que pour d'autres, des expériences différentes peuvent servir de moments édifiants.

Les lueurs sont très personnelles et souvent liées à des histoires ou des souvenirs spécifiques. En se concentrant intentionnellement sur une lueur et en l'enrichissant du récit qui lui est associé, on cultive une lueur, un réservoir précieux de positivité et de réconfort. Il est important de noter que les lueurs s'opposent aux déclencheurs. Les déclencheurs sont des indices qui évoquent des sentiments de danger ou d'inconfort, ce qui peut entraîner des émotions négatives ou une vigilance accrue. À l'inverse, les lueurs servent d'indices de sécurité et de relaxation, permettant à notre esprit de se détendre et de se sentir en sécurité.

Lorsqu'une personne fait l'expérience d'un déclencheur, cela signifie que son corps réagit à une menace perçue, entraînant des sensations telles que la peur, la nervosité, la colère ou la tristesse. Ces réactions physiques, comme les tremblements ou la transpiration, peuvent être particulièrement difficiles pour les personnes qui ont subi un traumatisme, car les déclencheurs peuvent rappeler de façon frappante des expériences douloureuses passées.

Les lueurs représentent des moments puissants de conscience mentale et émotionnelle accrue. Elles offrent des bouffées soudaines d'inspiration, de clarté, de motivation ou même des prises de conscience qui changent la vie. Ces expériences transformatrices peuvent profondément influencer notre vie, en stimulant la créativité, en améliorant la productivité, en favorisant des relations plus solides et en nourrissant une meilleure compréhension de soi. En embrassant et en célébrant nos étincelles, nous cultivons un réservoir de positivité qui peut illuminer notre voyage à travers les défis et les joies de la vie.