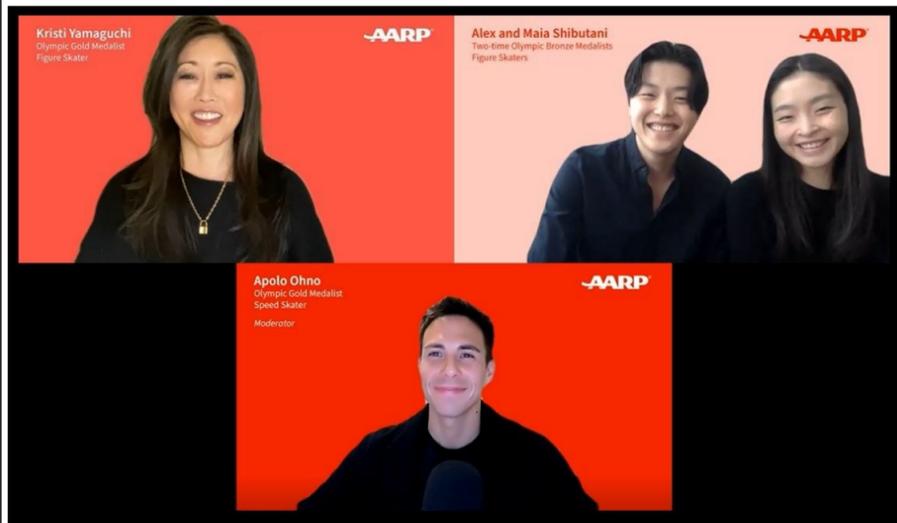


Apolo Ohno、Kristi Yamaguchi 及 Alex 和 Maia Shibutani

分享如何以『以冠军思维领导』

AARP 乐龄会邀并主办了冬季奥林匹克运动员网上座座谈会 分享韧性如何帮助塑造他们的生活和职业



『不要害怕伸出手寻求帮助。很多时候,我们试图把事情放在自己身上。一路走来,我了解到有很多人愿意成为导师,』Always Dream 的创始人 Kristi Yamaguchi 说,Always Dream 是一家非营利组织,其使命是提高儿童早期识字率。『我们害怕打扰别人或提出要求,但我肯定我[今天]所在的位置,不会是全靠我自己做出的。一路走来,总会有人在某处提供支持。与一些优秀的人在一起,你会学到素质。』

『对于我们所做的每一件事,我们都制定了一个可行的计划。当你有一个想要实现的长期目标时,无论是快乐还是成就感,或者你人生的下一个篇章,一路上都会有一些检查点,』Alex Shibutani 说,他和他的妹妹 Maia 一起成为了首位在奥运会上获得奖牌的亚裔冰舞运动员。『Maia 很依靠我。有一个你觉得可以分享你的恐惧,并一起庆祝成功的人,会让你感觉不那么孤立,尤其是在我们彼此隔离的这段时间里。』

韧性是可以学习的,大家可以训练他们的思想和身体在压力下发挥得更好。

要成为他们旅程的一部分并了解即将举行的活动,或重温本次座谈会的录影,请在 Facebook (@AARPAAPI) 和 Twitter (@AARPAAPI) 上关注 AARP AAPI 社区。

关于 AARP 乐龄会:

AARP 乐龄会是美国最大的非营利性、无党派组织,致力于帮助和激励 50 岁以上的人群享有自我选择的生活方式。

AARP 乐龄会在全国范围内拥有近 3800 万成员,它巩固并加强社区,倡导对家庭最重要的事情:健康保障,财务稳定和个人成就感。AARP 乐龄会还发行全国最大的发行出版物:《AARP 乐龄会杂志》和《AARP 乐龄会简报》。了解更多信息,请访问中文官网。

在经历了 COVID-19 的『双重大流行』和反亚裔仇恨的兴起充满挑战的一年之后,AARP 乐龄会于 12 月 16 日召集了几位体现韧性和卓越的美国亚裔奥运选手,进行了一场名为『以冠军思维领导』(Leading with a Champion Mind) 的网上座谈会,庆祝美国亚裔人和太平洋岛民(AAPI) 社区的实力,并分享他们如何学会变得更有弹性。

以帮助大家变得更灵活,因为它让我们与当下发生的事情保持联系。每当大家练习正念时,它都会支持和保护我们,免于感到无力和缺乏控制,尤其是在具有挑战性的事件中。

『对我有用的方法,我在训练时可能无法表达出来的东西,是暂停和反思的能力,』有史以来获得最多奖项的冬季奥运美国男选手 Apolo Ohno 说。『我们生活在一个总是对事物做出反应的时代。我们可以对我们的想法和行为抱持著更多的正念。有时我们的反应方式并不真正符合我们想要的结果。我们可以『学习』从远处看,以获得更好的视角。』

适应力强的人经常寻求社会支持来帮助他们克服困难。他们依靠家人和朋友或寻求专家的帮助。

前速滑运动奥运金牌得主 Apolo Ohno 主持了本次的座谈会并与其他三位嘉宾展开了振奋人心的对话。其他嘉宾包括:花式滑冰奥运金牌得主 Kristi Yamaguchi 和两届花式滑冰奥运铜牌得主 Alex 和 Maia Shibutani。

根据 AARP 乐龄会,保持正念可

荣富地产公司

LONG & FOSTER COMPANIES

全美最大地产公司



Michelle Yu Real Estate

240-888-5076 专线
301-469-4700 (O)

余青蕙 Michelle Yu

MichelleYuRealEstate@gmail.com www.MichelleYuRealEstate.com

1-139



MERRY CHRISTMAS & HAPPY NEW YEAR

<p>\$359,000</p> <p>Gaithersburg/Quince Orchard HS</p> <p>SOLD</p> <p>1414 Big Acre Sq, #22-7, Gaithersburg 交通便利 3室 2.5卫 浴 1,220 Sq.Ft</p>	<p>\$469,000</p> <p>SOLD</p> <p>14028 Rockingham Rd, Germantown 完美装修 3室 4卫 浴 1,504 Sq.Ft</p>	<p>\$745,000</p> <p>SOLD</p> <p>11108 Freas Dr, North Potomac 宽敞明亮, 4室 2.5卫 浴 2,014 Sq.Ft</p>	
<p>\$1,025,000</p> <p>SOLD</p> <p>8905 Falls Chapel Way, Potomac 舒适安静, 宽敞明亮 4室 3.5卫 浴 2,705 Sq.Ft</p>	<p>\$1,050,000</p> <p>SOLD</p> <p>14224 Platinum Dr, North Potomac 交通便利 4室 3.5卫 浴 2,919 Sq.Ft</p>	<p>\$1,200,000</p> <p>SOLD</p> <p>6 Travilah Ter, Potomac 梦想豪宅, 理想之家 5室 6卫 浴 3,960 Sq.Ft</p>	<p>\$1,880,000</p> <p>SOLD</p> <p>8505 Carlynn Dr, Bethesda 完美地段, 豪华装修 8室 8卫 浴 5,604 Sq.Ft</p>
		<p>\$1,801,000</p> <p>SOLD</p> <p>11409 Palatine Dr, Potomac 安静舒适, 宽敞明亮 4室 5卫 浴 5,158 Sq.Ft</p>	