**नए साल के लिए तैयारी और रीसेट करें**

इस महीने, पिछले वर्ष की अपनी उपलब्धियों का जश्न मनाने के लिए संसाधनों को खोजें, आशावादी इरादे निर्धारित करें, और आने वाले वर्ष में मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरूस्ती को बढ़ाने के लिए अपेक्षाओं और सीमाओं का प्रबंधन करें।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **की** **सहभागिता** **टूलकिट** **में** **आपको** **मिलेगा**:सकारात्मक मानसिकता का पोषण करने पर **विशेष लेख।**छुट्टियों और विशेष अवसरों के लिए अपेक्षाओं के प्रबंधन पर **विशेष लेख।**स्वस्थ सीमाओं को स्थापित करने के लिए **तीव्र-हिट टिप्स**।डू-इट-योरसेल्फ गिफ्ट आइडिया के लिए **मजेदार टिप्स**।पिछले वर्ष का चिंतन करने और नए साल के लिए इरादे निर्धारित करने के लिए **वर्कशीट**।तनाव को प्रबंधित करने में मदद के लिए सदस्यों को Calm ऐप डाउनलोड करने और एक्सेस करने के लिए **लिंक**।**सदस्य ट्रेनिंग कोर्स** “स्वयं-देखभाल: सकरात्मक नतीजों के लिए छोटे बदलाव।”**प्रबंधक ट्रेनिंग संसाधन, जिसमें** “2025 के लिए समीक्षा-आराम-नवीनीकरण” शामिल है। |

[टूलकिट देखें](https://optumwellbeing.com/newthismonth/hi)

**हर** **महीने** **क्या** **अपेक्षा** **रहेगी**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम विषय** — नवीनतम सामग्री से जुड़ें जो हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित होगी। |
|  | **अधिक संसाधन** — अतिरिक्त संसाधनों और स्व-सहायता टूल्स तक पहुंच प्राप्त करें। |
|  | **कंटेंट लाइब्रेरी** – अपने पसंदीदा कंटेंट तक निरंतर एक्सेस प्राप्त करें। |
|  | **सभी** **के** **लिए** **समर्थन** — उन लोगों के साथ टूलकिट साझा करें जिनके लिए यह जानकारी आपके अनुसार उपयोगी हो सकती है। |