**为新的一年做好准备并调整好心态**

在本月探索资源，庆祝您过去一年取得的成就，设定正面的目标，管理期望与个人界限，以增强来年的心理健康并提升幸福感。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**关于培养积极心态的**专题文章**。关于假期与特殊场合期望管理的**专题文章。**设定健康界限的**快速小技巧**。有关自制礼物创意的**趣味小技巧**。用于回顾过去一年并为新的一年设定目标的**工作表**。供会员下载并访问 Calm 应用程序的**链接**，以便进行压力管理。**会员培训课程**“自我关怀:小小改变产生积极的结果。”**管理人员培训资源**，包括“为 2025 回顾过去 - 做好休整 - 重新出发。” |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新话题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库**——继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **为每个人提供的支持——**如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |