**التأمل الذهني والحركة**

في هذا الشهر، تعرَّف على سبب أهمية التأمل الذهني والحركة لصحتك ورفاهيتك، وكيفية دمجهما في روتينك اليومي.

|  |
| --- |
| **ستجد مضمنًا في مجموعة أدوات المشاركة الشهرية ما يلي:****صحيفة معلومات** حول تحديد النوايا الواعية في العام الجديد**تدريب** حول أهمية الاسترخاء وطريقة إدخال ممارسات الاسترخاء في حياتك اليومية**مقالات** حول تخفيف التوتر من خلال اليوجا، وطريقة تمديد منطقة الراحة ونصائح لزيادة التأمل الذهني طوال اليوم |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumeap.com/newthismonth/ar-EG)

**ما المتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** – الاتصال بمحتوى محدَّث يركز على موضوع جديد كل شهر |
|  | **المزيد من الموارد** – الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية |
|  | **مكتبة محتويات** – استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك |
|  | **دعم الجميع** – مشاركة مجموعات الأدوات مع مَن تعتقد أنه يجد هذه المعلومات مفيدة |