**מודעות קשובה ותנועה**

החודש נלמד מדוע מודעות קשובה ותנועה חשובות כל כך לבריאות ולרווחה האישית שלכם וכיצד לשלב את שתיהן לתוך שגרת יומכם.

|  |
| --- |
| **בארגז הכלים של החודש נמצא:**  **גיליון טיפים** לקביעת כוונות לשנה החדשה תוך מודעות קשובה  **הדרכה** לגבי חשיבותה של ההירגעות ודרכים להוספת תרגולי הירגעות לחיי היומיום  **מאמרים** בנושא הפחתת לחץ באמצעות יוגה, מתיחת גבולות אזור הנוחות שלכם, וטיפים להעמקת המודעות הקשובה במהלך היום |

[לראות את ארגז הכלים](https://optumeap.com/newthismonth/he-IL)

**מדי חודש אפשר לצפות לקריאה על:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **דיונים עדכניים** - להתחבר עם תוכן עדכני המתמקד מדי חודש בנושא חדש |
|  | **משאבים נוספים** - קבלת גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה-עצמית |
|  | **ספריית תכנים** - גישה מתמשכת לתכנים המועדפים |
|  | **תמיכה לכל אחד** - ניתן לשתף ארגזי כלים עם האנשים שלדעתם ימצאו שימוש ותועלת בהם |