**Perhatian dan Pergerakan**

Bulan ini, pelajari sebab kesedaran dan pergerakan adalah sangat penting untuk kesihatan dan kesejahteraan anda, serta cara memasukkan kedua-duanya ke dalam rutin harian anda.

|  |
| --- |
| **Disertakan dalam kit alat penglibatan bulan ini anda akan dapati:**  **Helaian Petua** untuk menetapkan niat yang penuh perhatian pada tahun baharu  **Latihan** tentang kepentingan relaksasi dan cara menyelitkan amalan relaksasi ke dalam kehidupan seharian anda  **Artikel** mengenai melegakan tekanan melalui yoga, cara meregangkan zon selesa anda dan petua untuk meningkatkan kesedaran sepanjang hari |

[Lihat kit alatan](https://optumeap.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangkakan setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terbaharu** – Berhubung dengan kandungan terkini yang memfokuskan pada topik baharu setiap bulan |
|  | **Lebih banyak sumber** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alatan bantuan diri |
|  | **Perpustakaan Kandungan** – Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda |
|  | **Sokongan untuk semua orang** – Kongsi kit alat dengan mereka yang anda fikir mencari maklumat yang bermakna |