**Uważność i ruch**

W tym miesiącu dowiesz się, dlaczego uważność i ruch są tak ważne dla twojego zdrowia i dobrego samopoczucia oraz jak włączyć je do swojej codziennej rutyny.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wskazówki,** jak ustalić uważne intencje na nowy rok  **Szkolenie** na temat znaczenia relaksacji i jak wprowadzić praktyki relaksacji do swojego codziennego życia  **Artykuły** o sposobach łagodzenia stresu poprzez jogę, jak rozszerzać swoją strefę komfortu i wskazówki, jak zwiększyć uważność w ciągu całego dnia |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumeap.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można oczekiwać co miesiąc:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – Skorzystaj z aktualnych treści, które co miesiąc koncentrują się na nowym temacie |
|  | **Więcej zasobów** – Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy |
|  | **Biblioteka treści** – Stały dostęp do ulubionych treści |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** – Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które twoim zdaniem mogą uznać te informacje za ważne |