**การมีสติและการเคลื่อนไหวร่างกาย**

สำหรับเดือนนี้ เราจะมาเรียนรู้กันว่าเพราะอะไรการมีสติและการเคลื่อนไหวร่างกาย  
จึงสำคัญสำหรับสุขภาพและสุขภาวะของคุณ และวิธีการผนวกสองอย่างนี้เข้าใน  
ชีวิตประจำวันของคุณ

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือเพื่อการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะพบกับ**  **เคล็ดลับ**การตั้งปณิธานปีใหม่อย่างมีสติ  **การสอน**เรื่องความสำคัญของการผ่อนคลาย และวิธีนำการผ่อนคลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของคุณ  **บทความ**เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่นโยคะ วิธีออกจากพื้นที่ปลอดภัยของคุณ และเคล็ดลับการเพิ่มสติตลอดทั้งวัน |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumeap.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่คุณจะได้รับในแต่ละเดือน**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **เรื่องเด่นล่าสุด** อ่านเนื้อหาล่าสุดเกี่ยวกับเรื่องราวใหม่ ๆ ได้ในแต่ละเดือน |
|  | **แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม** เข้าถึงแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณได้อย่างต่อเนื่อง |
|  | **ความช่วยเหลือสำหรับทุกคน** แชร์ชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าจะได้รับ ประโยชน์จากข้อมูลในนั้น |