**正念思考和运动**

这个月，我们一起来了解正念思考和运动为何对身心健康如此重要，以及如何将这两者融入到日常生活习惯中。

|  |
| --- |
| **本月的参与工具包中包括以下内容：**  **提示表：**在新的一年运用正念思考设定期望  **培训：**了解放松的重要性，以及如何在日常生活中加入放松练习  **文章：**内容包括通过瑜伽缓解压力、如何扩大舒适圈，以及在一天当中增加正念思 考的秘诀 |

[查看工具包](https://optumeap.com/newthismonth/zh-CN)

**每个月的精彩内容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题** – 了解最新内容，关注每月全新主题 |
|  | **更多资源** – 获取额外资源和自助工具 |
|  | **内容资料库** – 持续访问您最爱的内容 |
|  | **为所有人提供的支持** – 如果您认为相关信息对某些人有帮助，可将工具包与其分享 |