正念思考和運動

這個月的主題是瞭解正念思考和運動為何對身心健康如此重要，  
以及如何將其融入例行日常活動中。

|  |
| --- |
| 本月份的參與工具組合中包括了：  實用資訊表：在新年度中運用正念思考訂下期望  訓練：瞭解放鬆的重要性，以及如何在日常生活中安排放鬆練習  文章：透過瑜伽紓解壓力、如何延伸舒適圈，以及一天當中增加正念思考的祕訣 |

[檢閱工具組合](https://optumeap.com/newthismonth/zh-TW)

各月份精彩內容：

|  |  |
| --- | --- |
|  | 最新主題 – 瞭解聚焦於每月全新主題的最新內容 |
|  | 更多資源 – 取得額外資源和自助工具 |
|  | 內容資料庫 – 持續閱讀您喜愛的內容 |
|  | 愛屋及烏的支持 – 如果您覺得這些資訊對誰有幫助，可將工具組合與 其分享 |