

# 7 خطوات لتحديد النوايا هذا العام

خذ لحظة تأمل تكون فيها واعياً أثناء تحديد قراراتك. إليك الطريقة:

توقف قليلاً لتفقد عقلك بشأن قرارات العام الماضي التي لم يتم تنفيذها والانشغال في بداية العام.



اختر واحدًا أو اثنين من التغييرات التي ترغب في إجرائها والتي تعتبر الأهم بالنسبة لك.



فكر في أهم قيمك في هذا الوقت من حياتك — وسبب أهميتها بالنسبة لك.



صل بين نواياك وقيمك. على سبيل المثال، "أريد أن أكون أكثر حضورًا واتصالًا مع عائلتي وزملائي لتعميق هذه العلاقات."



ضع خطوات عمل محددة يومية يمكنك اتخاذها لمساعدتك في الوصول إلى نيتك على نطاق أوسع.



توقف قليلاً وخذ نفساً واعياً لوضع مرات. فكر فيما قد يعترض طريق تنفيذ خطوات العمل هذه إذا لم يكن سهلاً ذلك. أعد الاتصال بنواياك وقيمك الأصلية لتعزيز ما تريد تحقيقه في حياتك.



تذكّر، ليس عليك أن تكون مثاليًا — ابذل قصارى جهدك فحسب.



## Optum

كتبه المعلمة أندريا ليرستين من eM Life، حاصلة على ماجستير الصحة العامة، أخصائية تغذية مسجلة، ومدربة يوجا مسجلة

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرةً أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقيودها. © 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.