

# 7 pasos para establecer intenciones este año

Tómese un momento de introspección para tener la disposición de establecer sus intenciones. Lo puede hacer así:



Haga una pausa para despejar de su mente las resoluciones que no pudo cumplir este año y del ajetreo del inicio de año.



Seleccione uno o dos cambios que desearía realizar que sean los más importantes para usted.



Reflexione sobre cuáles son los valores más importantes para usted en este momento, y por qué lo son.



Vincule sus intenciones con sus valores. Por ejemplo: “Deseo estar más presente y conectado con mi familia y colaboradores para estrechar estas relaciones”.



Establezca pasos de acción específicos que pueda practicar día con día con el fin de que le ayuden a alcanzar su intención más amplia.



Haga una pausa y tome algunas respiraciones conscientemente. Reflexione en lo que se podría presentar al realizar estos pasos de acción si no sucedieran fácilmente. Reconéctese con sus intenciones y valores originales para alimentar lo que usted desea propiciar en su vida.



Recuerde, no tiene que ser perfecto, solo haga su mejor esfuerzo.

**Optum**

Escrito por Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT, instructora de eM Life

**Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos, al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el centro ambulatorio o de emergencia más cercano.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud).

El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16 años de edad, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Se pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.