

# Siete pasos para definir intenciones este año

Dedique un momento consciente para definir sus resoluciones. Le contamos cómo:



Haga una pausa para despejar la mente de las resoluciones incumplidas del año pasado y del ajeteo del comienzo del año.



Elija uno o dos cambios que le gustaría hacer y que son los más importantes para usted.



Reflexione sobre sus valores más importantes en este momento de su vida y por qué son importantes para usted.



Conecte sus intenciones con sus valores. Por ejemplo: “Quiero estar más presente y conectado con mi familia y mis colegas para profundizar estas relaciones”.



Defina medidas específicas y cotidianas que le ayuden a alcanzar su intención más amplia.



Haga una pausa y concéntrese en la respiración. Si las cosas no están saliendo con facilidad, reflexione sobre lo que podría estar interponiéndose en el camino. Vuelva a conectarse con sus intenciones y valores originales para encauzar lo que quiere que ocurra en su vida.



Recuerde que no tiene que ser perfecto, simplemente haga lo mejor que pueda.

**Optum**

Escrito por la Instructora de eM Life Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

**Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, o llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o vaya a la sala de emergencias o al centro ambulatorio más cercano.** Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud).

Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios para familiares menores de 16 años de edad, tal vez no estén disponibles en todos los lugares y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles educativos o de experiencia de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar según los requisitos contractuales o los requisitos normativos del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de la cobertura.

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