

Poser des intentions pour l'année à venir en 7 étapes

Réfléchissez avec intention aux résolutions que vous prenez.
Voici comment :



Accordez-vous un moment pour désencombrer votre esprit de toutes les bonnes résolutions que vous avez prises l'année dernière mais n'avez pas satisfaites, ainsi que de toute l'effervescence de la nouvelle année.



Choisissez un ou deux changements qui sont les plus importants pour vous.



Réfléchissez aux valeurs qui vous sont les plus chères à cette étape de votre vie – et pourquoi le sont-elles.



Établissez le lien entre vos intentions et vos valeurs. Par exemple, « Je veux être plus présent(e) dans l'instant avec ma famille et mes collègues et forger une relation plus étroite avec eux. »



Formulez des actions quotidiennes précises qui vous rapprocheront de votre intention globale.



Marquez une pause de respiration consciente. Réfléchissez aux éventuels obstacles qui vous détournent de votre objectif. Ravivez vos intentions et valeurs qui ont motivé cette résolution pour pouvoir réaliser votre vision de l'année.



Et n'oubliez pas, il n'est pas nécessaire de viser la perfection – faites simplement de votre mieux.

Optum

Rédigé par Andrea Lieberstein, Coach de eM Life, MPH, RDN, RYT

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences local ou rendez-vous aux urgences ou dans un établissement de soins urgents ambulatoires. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie).

Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou de marque sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.