

שבעה צעדים לקביעת הכוונות לשנה החדשה

הקדישו רגע של מודעות קשובה למיקוד הכוונות בזמן הגדרת ההחלטות לקראת השנה החדשה. עשו זאת כך:

השתהו לרגע, כדי לנקות מהמחשבה את ההחלטות שלא עמדתן בהן בשנה הקודמת ואת כל העיסוקים של תחילת השנה.



בחרו שינוי אחד או שניים שברצונכם לעשות, שהם החשובים לכם ביותר.



חישבו על בערכים החשובים לכם ביותר בתקופה זה של חייכם ועל סיבות לכך שאלה הערכים החשובים לכם ביותר.



חברו את הכוונות שלכם לערכים. לדוגמה, "אני רוצה לחזק את הנוכחות והקישור למשפחתי ולעמיתי כדי להעמיק מערכות יחסים אלה."



יש להגדיר צעדים ספציפיים, יומיומיים, שכוללים פעולות שניתן לבצע ואשר שיעזרו לכם להשיג את הכוונה הרחבה יותר.



עיצרו לרגע כדי לנשום מספר נשימות תוך מודעות קשובה. הרהרו בדברים שאולי חוסמים את יכולתכם לבצע פעולות ספציפיות אלה אם מתעוררים קשיים בדרך. התחברו מחדש עם הכוונות והערכים המקוריים שלכם, כדי להמריץ את מה שברצונכם שיקרה בחייכם.



שימו לב, אין צורך שתגיעו לשלמות; כל מה שצריך הוא לעשות את הטוב ביותר שאתם יכולים לעשות.



Optum

מאת אנדראה ליברשטיין RYT, RDN, MPH, eM Life Instructor

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גש/ אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.