

7 passaggi per identificare dei buoni propositi per l'anno nuovo

Prendetevi un momento per definire consapevolmente i vostri buoni propositi. Ecco come:



Fate una pausa per riordinare i pensieri riguardo ai propositi dell'anno scorso che non avete soddisfatto e la frenesia dell'inizio del nuovo anno.



Scegliete uno o due modifiche che vorreste apportare e che sono i più importanti per voi.



Riflettete sui valori più importanti in questo momento della vostra vita e sul perché lo sono.



Mettete in correlazione le vostre intenzioni con i vostri valori. Ad esempio, "Voglio essere più presente e in contatto con la famiglia e i colleghi, per poter approfondire queste relazioni".



Definite delle fasi d'azione specifiche e quotidiane che potete intraprendere per raggiungere il vostro intento più ampio.



Fate una pausa e prendete dei respiri consapevoli. Riflettete su cosa potrebbe ostacolarvi dal portare a termine queste azioni se non ci riuscite facilmente. Riconnettetevi con i vostri intenti e valori originali per alimentare ciò che volete che succeda nella vostra vita.



Ricordate, non dovete essere perfetti, ma solo fare del vostro meglio.

Optum

Scritto dall'istruttrice eM Life Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Questo programma non deve essere utilizzato in casi di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicini. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze giuridiche per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al destinatario (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.
© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.