

今年目標を決めるための 7つのステップ

新年の抱負を決める際は、その目標が何であるかに意識を集中させます。以下の方法で行いましょう。



昨年達成できなかった抱負と年始の忙しさで落ち着かない心を、少し立ち止まって整理します。



変えたいと思うことの中で、あなたにとって最も大切なことを1つか2つ選びます。



人生のこの時点で自分にとって何が最も大切か、またなぜ大切なのかをよく考えます。



自分の目標と価値観を結びつけます。例えば、「私は家族や同僚ともしっかりと連絡し合って絆を強め、互いの関係を深めたい」などです。



あなたのより幅広い目標を達成するために実行できる、毎日の具体的な行動のステップを設定します。



一息ついて、マインドフルな呼吸を数回します。これらの行動のステップが容易に進まない場合、行動を阻んでいる可能性があるものは何なのかをよく考えます。元々の目標と価値観に立ち返って、あなたの人生で実現させたいことへの意欲を強めます。



「自分は完璧である必要はなく、ただ最善を尽くすのみ」ということを覚えておきましょう。

Optum

筆者：eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの外来治療室および緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。

本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は予告なく変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。© 2023 Optum, Inc. 不許複製・禁無断転載Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。