

올해의 목표를 세우기 위한 7단계

새해 결심을 세우면서 목적의식을 가지고 마음을 챙기는 시간을 가져보십시오. 다음과 같이 해보십시오.



작년에 이루지 못한 결심을 마음 속에서 치우고 새해를 시작하는 분주한 마음도 없애기 위해 잠시 멈추십시오.



여러분에게 가장 중요하고 이루고 싶은 변화 하나 또는 두 가지를 고르십시오.



현재 자신의 삶에서 가장 중요한 가치가 무엇인지 — 그리고 왜 그것들이 중요한 이유가 무엇인지에 대해 반추해보십시오.



여러분의 목표와 가치를 연결하십시오. 예를 들어, “나는 보다 현재에 충실하고 가족, 동료들과의 관계를 깊이있게 하기 위해 그들과 교류하고 싶다.”



여러분이 보다 폭넓은 목표에 도달하는 데 도움이 되는 구체적이고 매일 실천할 수 있는 행동 단계를 설정하십시오.



잠시 멈추고 마음을 챙기는 심호흡을 해보십시오. 이러한 행동 단계들이 쉽게 이루어지는 것이 아니라면 수행하는 방법은 무엇이 될지에 대해 숙고해보십시오. 여러분의 원래의 목적과 가치를 다시 연결해 여러분의 삶에 일어나길 바라는 것들에게 에너지를 주십시오.



꼭 기억하실 것은, 여러분은 완벽하지 않아도 된다는 점입니다 — 그저 최선을 다하는 것으로 충분합니다.

저자: eM Life 강사 Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 응급 시설 및 응급실 시설에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다.

이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.