

7 Langkah untuk Menetapkan Niat Pada Tahun Ini

Ambil masa yang penuh perhatian untuk bersungguh-sungguh semasa anda menetapkan resolusi anda. Inilah caranya:



Berhenti sejenak untuk menghilangkan fikiran anda tentang azam tahun lepas yang tidak dipenuhi dan kesibukan awal tahun.



Pilih satu atau dua perubahan yang anda ingin lakukan yang paling penting kepada anda.



Renungkan nilai anda yang paling penting pada masa ini dalam hidup anda — dan mengapa nilai ini penting kepada anda.



Hubungkan niat anda kepada nilai anda. Contohnya, “Saya mahu lebih hadir dan berhubung dengan keluarga serta rakan sekerja saya untuk mengeratkan hubungan ini.”



Tetapkan langkah-langkah tindakan harian yang khusus yang boleh anda ambil untuk membantu anda mencapai hasrat anda yang lebih luas.



Berhenti sejenak dan tarik nafas beringat. Renungkan perkara yang mungkin menghalang anda dalam melakukan langkah-langkah tindakan ini jika ia tidak mudah. Sambung semula dengan niat dan nilai asal anda untuk menyemarakkan perkara yang anda mahu jadikan berlaku dalam hidup anda.



Ingat, anda tidak perlu sempurna — cuma lakukan yang terbaik.

Optum

Ini ditulis oleh Pengajar Kehidupan eM Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan ambulatori dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan perlindungan dan pengecualian mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di U.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar hak milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.