

# 7 stappen voor uw goede voornemens voor dit jaar

Neem even een momentje om bewust uw goede voornemens op te stellen. Zo gaat het:



Neem een momentje om uw geest te ontdoen van de niet nagekomen voornemens van vorig jaar en de drukte van het begin van het jaar.



Kies één of twee veranderingen die u wilt doorvoeren en die voor u het belangrijkste zijn.



Denk na over uw waarden die op dit moment in uw leven de belangrijkste zijn, en waarom die belangrijk voor u zijn.



Verbind uw voornemens met uw waarden. Bijvoorbeeld: "Ik wil meer aanwezig en verbonden zijn met mijn gezin en collega's om deze relaties te verdiepen."



Stel specifieke, dagelijkse actiestappen vast die u kunt nemen om uw bredere voornemens te bereiken.



Neem een momentje en adem een paar keer bewust in en uit. Denk na over wat er misschien in de weg staat om deze actiestappen uit te voeren als het niet gemakkelijk gaat. Maak opnieuw verbinding met uw oorspronkelijke intenties en waarden om te voeden wat u wilt laten gebeuren in uw leven.



Vergeet niet dat u niet perfect hoeft te zijn; doe gewoon uw best.

**Optum**

Geschreven door eM Life-instructeur Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 911 als u in de Verenigde Staten bent, belt u het plaatselijke alarmnummer als u buiten de VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven, of een entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering).

Dit programma en de onderdelen ervan (met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar) zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers (EAP) kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Mogelijk zijn er bepaalde dekkingssluitingen en beperkingen van toepassing.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.