

7 kroków do ustanowienia intencji na ten rok

Postaraj się w sposób bardzo uważny i celowy pomyśleć o swoich postanowieniach. Osiągamy to w następujący sposób:



Zatrzymaj się, aby uprzątnąć z umysłu zeszłoroczne niezrealizowane postanowienia i zwolnić tempo związane z początkiem roku.



Wybierz jedną lub dwie zmiany, jakie chcesz wprowadzić i na których najbardziej ci zależy.



Zastanów się nad wartościami, które na tym etapie życia są dla ciebie najważniejsze — i dlaczego są one tak ważne.



Połącz swoje intencje ze swoimi wartościami. Na przykład: „Chcę być bardziej obecny(-a) i mieć lepszy kontakt z rodziną i kolegami, tak aby pogłębić te relacje.”



Określ konkretne, codzienne działania, które możesz podjąć, aby pomóc sobie w realizacji szerszej intencji.



Zatrzymaj się i zrób kilka uważnych oddechów. Zastanów się, co może przeszkadzać w podejmowaniu tych kroków, jeśli nie idzie ci to łatwo. Wróć do swojej początkowej intencji i wartości, aby podsyć to, co chcesz, aby wydarzyło się w twoim życiu.



Pamiętaj, nie musisz być idealny(-a) — zrób to, co w twojej mocy.

Optum

Opracowane przez instruktora eM Life Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby uzyskania pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod numer telefonu lokalnych służb ratowniczych lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu).

Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. Optum[®] jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.