

7 etapas para definir os objetivos para este ano

Reserve um momento com atenção plena para ser objetivo ao definir suas resoluções. Veja como:



Faça uma pausa para esvaziar a mente das resoluções não cumpridas do ano passado e do excesso de atividades do início do ano.



Escolha uma ou duas mudanças que você gostaria de fazer e que sejam as mais importantes para você.



Refleta sobre os valores mais importantes neste momento da sua vida e sobre o motivo deles serem importantes.



Associe seus objetivos aos seus valores. Por exemplo: “Quero estar mais presente e conectado com minha família e colegas para aprofundar esses relacionamentos”.



Defina etapas de ação diárias e específicas que podem ser executadas para ajudar você a alcançar seu objetivo mais amplo.



Faça pausas e pratique algumas respirações conscientes. Reflita sobre o que pode estar atrapalhando a execução dessas etapas de ação caso elas não estejam acontecendo facilmente. Reconecte-se com seus objetivos e valores originais para impulsionar o que você deseja que aconteça em sua vida.



Lembre-se, você não precisa ser perfeito, apenas faça o seu melhor.

Optum

Escrito por Andrea Lieberstein, Instrutora do eM Life, mestra em Saúde Pública, nutricionista e professora de ioga

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.