

# Как ставить цели на будущий год: 7 простых шагов

Выделите время и обдумайте свои новогодние обещания.

Например, так:



Выбросьте из головы предновогодние хлопоты и невыполненные прошлогодние обещания.



Подумайте, что вы действительно хотели бы изменить в своей жизни. Что-нибудь одно, максимум — два.



Подумайте, что на данном этапе жизни является для вас наиболее ценным и почему.



Как ваши цели согласуются с вашими ценностями? Например: «Мне бы хотелось более осознанно поддерживать связь с родными и коллегами, чтобы укрепить эти отношения».



Составьте подробный пошаговый план действий по достижению каждой масштабной цели.



Остановитесь и сделайте несколько вдумчивых вдохов. Если какие-то шаги кажутся сложными, подумайте, что именно вам мешает. Вспоминайте о поставленных целях и ценностях всякий раз, когда потребуется заряд мотивации.



Помните: не нужно всегда стремиться к идеалу — достаточно делать лишь то, что от вас зависит.

**Optum**

Автор: инструктор программы eM Life Андреа Либерштейн (Andrea Lieberstein), магистр здравоохранения (MPH), диетолог-нутриционист (RDN), инструктор йоги (RYT)

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам зависит от требований договора и нормативных требований конкретных стран. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются зарегистрированными товарными знаками или наименованиями и принадлежат их соответствующим владельцам. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.