

# 7 ขั้นตอน การตั้งปณิธานสำหรับปีนี้

มีสติและความมุ่งมั่นขณะตั้งปณิธานของคุณ โดยทำสิ่งต่อไปนี้



หยุดอยู่หนึ่ง ๆ สักครู่เพื่อลบลปณิธานของปีก่อนที่คุณทำไม่สำเร็จ และลบลความวุ่นวายขณะเริ่มต้นปีใหม่ออกไปจากหัวของคุณ



เลือกสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับคุณที่คุณอยากเปลี่ยนแปลงขึ้นมาสักหนึ่งหรือสองอย่าง



คิดพิจารณาถึงค่านิยมที่สำคัญที่สุดในช่วงขณะนี้ของชีวิตคุณ และเพราะเหตุใดสิ่งเหล่านั้นจึงสำคัญสำหรับคุณ



เชื่อมโยงปณิธานเข้ากับค่านิยมเหล่านั้นของคุณ เช่น "ฉันอยากอยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้น และมีส่วนร่วมกับครอบครัวและเพื่อนร่วมงานของฉันมากขึ้นเพื่อให้ความสัมพันธ์ของเราแน่นแฟ้นขึ้น"



กำหนดขั้นตอนที่เฉพาะเจาะจงที่คุณทำได้ในแต่ละวัน เพื่อช่วยให้คุณบรรลุปณิธานโดยรวมของคุณได้



หยุดอยู่หนึ่ง ๆ สักครู่ และหายใจเข้าออกช้า ๆ อย่างมีสติ คิดพิจารณาถึงสิ่งทีอาจเป็นอุปสรรคในการทำตามขั้นตอนเหล่านั้น ทบทวนปณิธานและค่านิยมของคุณอีกครั้ง เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการทำให้มันเกิดขึ้นในชีวิตของคุณ



โปรดระลึกไว้เสมอว่าความสมบูรณ์แบบไม่มีอยู่จริง ขอให้คุณทำให้ดีที่สุดเท่านั้นก็พอ

## Optum

เขียนโดย Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT ผู้สอนของ eM Life

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลเคลื่อนที่หรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องทีอาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่ของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน