

Bu Sene Hedef Belirlemek için 7 Adım

Kasıtlı kararlar almanız için bilinçli bir zaman belirleyin. Nasıl yapacağınızı anlatalım:



Duraklayıp zihninizi geçen senenin uygulanmamış kararlarından ve sene başlangıcının yoğunluğundan arındırın.



Yapmak istediğiniz, sizin için en önemli bir veya iki değişiklik seçin.



Hayatınızın bu dönemdeki en önemli değerlerinizi ve sizin için neden önemli olduklarını düşünün.



Hedefleriniz ve değerleriniz arasında bağlantı kurun. Örn. "Aileme ve iş arkadaşlarıma daha fazla ilgi ve bağlılık göstererek bu ilişkilerimi derinleştirmek istiyorum."



Hedefinize tamamen ulaşabilmek için uygulayabileceğiniz spesifik ve günlük adımlar belirleyin.



Duraklayın ve birkaç kez bilinçli nefes alın. Eğer zorlanıyorsanız, bu adımları atmanızı neyin engelleyebileceğini düşünün. Hayatınızda gerçekleşmesini istediğiniz şeyleri beslemek için asıl hedefleriniz ve değerleriniz ile tekrar bağlantıya geçin.



Unutmayın ki mükemmel olmak zorunda değilsiniz; elinizden geleni yapmanız yeterli.

Optum

Yazan: eM Hayat Eğitmeni Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi ve acil servis tesisine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz.

Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm Hakları saklıdır. Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Diğer tüm marka veya ürün adları ilgili sahiplerinin ticari markaları veya tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.