

在今年设定期望的 7 个步骤

在设定新年新期望时，不要忘了运用正念思考进行反思。
具体方法如下：



停下脚步、清理思绪，将过去一年中未实现的期望和年初之际的匆忙一扫而空。



从您期望实现的改变中，挑出一两项对您来说最重要的改变。



反思您在当前人生阶段中最重要的价值 — 思考这些价值为何对您重要。



将期望与价值相互连接。例如：“我希望能对家人和同事更加用心、让彼此的联系更加紧密、更为巩固。”



设定可以采取的日常行动步骤，帮助您实现更大的期望。



停下脚步，花些时间进行正念思考呼吸。如果不容易做到，反思哪些因素可能阻碍自己采取这些行动步骤。将自己最初的期望和价值重新连接，助力实现您希望发生的改变。



不要忘了，您不必做到事事完美，只需尽力而为即可。

Optum

作者：eM Life 讲师 Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911、美国境外则拨当地紧急情况服务电话，或请前往最近的门诊设施或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接通过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划人员的经验和 / 或教育程度可能根据合约规定或国家法令规定而有所不同。可能会有不予承保和限制承保规定。© 2023 Optum, Inc.。保留所有权利。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。Optum 是平等机会的雇主。