

# 今年訂下期望的 7 個步驟

您今年訂立新希望時，記得要運用正念思考反躬自省。方法是：



停下來將去年未達成的願望和年初之際的匆忙從腦中掃除。



從您期望做到的改變中，挑出一兩項對您最重要的改變。



反思您在當前人生階段中最重要的價值 — 想想為何這些價值對您是重要的。



將期望與價值加以連結。例如，「我希望能對家人和同事更用心、聯繫更加緊密，深化與他們的關係。」



訂出可以採取的日常具體行動，幫助您達成更大的期望。



停下來，花點時間做正念思考呼吸。如果不容易做到，想想可能是什麼事阻礙自己採取這些行動步驟。與最初的期望和價值重新連結，實踐您希望生命中發生的改變。



別忘了，不必做到事事完美 — 只要盡力即可。

**Optum**

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

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的門診設施或急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。  
© 2023 Optum, Inc. 保留所有權利。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。