Magellan HEALTHCARE®

Momentum

Cómo desarrollar una vida próspera

Aunque es común enfocarse en simplemente superar todos los días o la supervivencia básica, hay un camino más alto a su disposición si lo elige. Los investigadores han estudiado a personas que parecen desarrollarse de manera sistemática (en lugar de simplemente sobrevivir) y han identificado varios elementos centrales de una vida vibrante y saludable. ¿Está listo para ir allí?

- Las personas prósperas a menudo experimentan un sentido continuo de desarrollo personal, convirtiéndose en expertos en actividades específicas de enfoque. Esencialmente, llegan a sentirse bien consigo mismos y cómo aplican sus habilidades.
- Son capaces de aceptar dónde están en la vida, al mismo tiempo que pueden visualizar y dar pasos de acción concretos hacia mayores posibilidades.
- Están comprometidos a mejorar su conocimiento, resiliencia, apertura a nuevas experiencias, salud física, relaciones y voluntad para trabajar ante la incertidumbre.

Tenga en cuenta estos atributos a medida que trabaja para convertirse en la mejor versión posible de usted mismo.

Cuándo comunicarse con su programa

Cuando llame a su programa, un representante le hará preguntas para comprender su situación única y colaborará para brindarle la mejor ayuda posible para satisfacer sus necesidades. O, visite su sitio web para miembros para comenzar con una variedad de servicios que incluyen terapia, un programa digital de bienestar emocional, servicios jurídicos, bienestar financiero, resolución del robo de identidad, servicios de la vida laboral y familiar y más.

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

Seminario web en vivo: Súmese a nosotros en línea el miércoles 12 de enero para *Su programa: Beneficios para ayudarle a llevar una vida próspera.* Inscríbase aquí.

Cuide su salud mental

Enero es El Mes Nacional de la Organización (National Get Organized Month)

Los estudios muestran que las personas gastan hasta una hora diaria, en promedio, en busca de cosas que han extraviado. El nuevo año calendario es un buen momento para mejorar sus habilidades de organización, para que su vida funcione mejor.

- Comience por evaluar las áreas en las que pasa la mayor parte del tiempo. ¿Siente duro y pesado su trabajo y/o espacios de ocio? Diríjase a ellos primero para eliminar el desorden.
- Etiquete y organice claramente recipientes, cajas, frascos y otros recipientes similares. Mantenga a la mano artículos usados con frecuencia en recipientes etiquetados y guarde los artículos usados rara vez en recipientes etiquetados.
- Esfuércese por desechar. No dude en reciclar, donar, triturar o vender artículos que no utiliza.
- Acostúmbrese a colocar en un solo lugar objetos comúnmente usados como sus llaves, teléfono, bolso, monedero y anteojos de sol. Eso ayudará a eliminar las carreras de último minuto en pánico.

Visite www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabaje por el bienestar

Comience una rutina de ejercicios

- Ya sea que elija ejercicios aeróbicos, de resistencia, calisténicos o de estabilidad y equilibrio (o una combinación), establezca metas pequeñas y alcanzables para mantenerse motivado. Incorpore el ejercicio en su rutina diaria. Usted estará mejor así si puede hacerlo entretenido.
- Para mantener aún más su motivación, mezcle sus entrenamientos, inscríbase en un gimnasio o intente participar en un deporte en equipo. Asegúrese de hacer un seguimiento de su progreso. Además, manténgase hidratado, haga una dieta balanceada, haga calentamiento antes de ejercitarse y refrésquese después.

El dinero importa

Seminarios web financieros en enero de 2022

Año Nuevo, ¡Nuevo usted! Resoluciones financieras que puede cumplir.

11 de enero. Inscríbase aquí: 9 am PT | 12 pm PT

Reciba sugerencias para establecer metas realistas y llegar a la línea de meta.

¡Es mi presupuesto y me apego a él!

27 de enero. Inscríbase aquí: 9 am PT | 12 pm PT

Descubra cómo crear un plan de gastos y hacer ajustes para financiar las metas más importantes en su vida.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

¡Comience con fuerza su año!

Cuando mira hacia adelante a través del panorama de posibilidades este año, resuelva enfrentar los desafíos de una manera positiva. Si nota pensamientos negativos, de preocupación o contraproducentes que atraviesan su mente, sustitúyalos con pensamientos que, en cambio, reconozcan sus éxitos anteriores. Sea más compasivo con usted mismo. Considere a las personas y las cosas en la vida por las que está agradecido. Tome pequeños riesgos en nuevas situaciones en lugar de predecir resultados negativos. ¡Crecerá en el proceso!

Magellan HEALTHCARE®

B-N0122S (12/21) ©2022 Magellan Health, Inc.