



Momentum



Seminario web en vivo: Únase a nosotros en línea el miércoles 11 de enero en el taller *Atención plena: encontrar su propósito y visión en un mundo cambiante*. Inscribese [aquí](#).

En búsqueda de su propósito

En medio del acelerado ritmo de la existencia moderna, puede ser difícil escuchar su voz interna y vivir la vida de acuerdo a sus valores únicos. El trabajo, las responsabilidades familiares y las expectativas sociales pueden combinarse para entorpecer su búsqueda de sentido. Sin embargo, usted puede vivir su vida con un mayor propósito.

- Deténgase y haga un balance de su vida. Decida si está respetando sus valores o simplemente actúa por inercia.
- Encuentre un lugar tranquilo y escuche los deseos de su corazón. Piense en lo siguiente: ¿Hay alguna causa a la que me gustaría dedicarme? ¿Hay alguna población específica a la que quiero ayudar? ¿Hay algún arte que me gustaría desarrollar?
- A veces nuestras pasiones quedan ocultas tras los pormenores de la vida y las perdemos de vista. Obtenga información específica sobre lo que le entusiasma e intente vincular estos intereses con el servicio, es decir, una combinación de su talento y de ayudar a las personas = propósito.
- Con su nueva meta, elabore un plan de acción con pasos intermedios alcanzables. ¡Haga un seguimiento de su progreso!

Centro de Descuentos LifeMart®

La plataforma de compras en línea LifeMart le ofrece acceso exclusivo a descuentos en más de cuatro millones de productos y servicios. Disfrute de ofertas que le permitirán ahorrar dinero (hasta un 60% de descuento) en artículos importantes como viajes, boletos de entretenimiento, atracciones, vehículos o artículos esenciales como comestibles, entrega de alimentos y cuidado infantil. Visite su sitio para miembros para empezar.

Contacte a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) or visite Member.MagellanHealthcare.com para obtener ayuda confidencial y sin costo disponible 24/7/365 para usted y los miembros de su hogar.

Cuide su salud mental

Enero es el mes nacional del bienestar mental

Estar bien mentalmente significa estar en contacto con su propia salud emocional y cuidarse de manera proactiva para anticiparse a los problemas. También implica tener relaciones saludables y mantener buenas estrategias de afrontamiento para poder recuperarse luego de enfrentarse a situaciones difíciles de la vida.

- Si recién comienza a trabajar en su bienestar mental, pruebe con realizar una acción pequeña para tener una mejor salud mental y no deje de hacerla.
- Todos los días, asegúrese de realizar actividades, como pasatiempos creativos, que sean significativas para usted. Identifique y sume a su rutina actividades que lo ayuden a relajarse y a recargar energía de manera confiable.
- Intente hacer 30 minutos de ejercicio por día, además de comer una dieta equilibrada y dormir de 7 a 9 horas por la noche.
- Pruebe hacer algunas actividades de atención plena. Baje la velocidad durante el día y experimente completamente el momento presente.

Visite MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Fomentar el bienestar

Nutra su bienestar emocional

Nuestra capacidad para manejar la vida diaria y los eventos importantes de la vida se ve fuertemente afectada por nuestro bienestar emocional.

- Cómo se siente afecta todos los aspectos de su vida, desde cómo se cuida a sí mismo, sus relaciones personales y laborales, y su capacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas. Las personas con un fuerte bienestar emocional aprenden a manejar el estrés y la ansiedad cuando se enfrentan a situaciones desafiantes.
- Conservan un sentido de equilibrio en la vida, y mantienen su resiliencia en lugar de sucumbir a las emociones difíciles. Esto les ayuda a prosperar en todas las áreas de la vida.
- Para desarrollar su bienestar emocional, concéntrese en desarrollar una mentalidad más positiva recordando las cosas buenas que ha hecho, perdonándose a sí mismo, practicando la gratitud y pasando más tiempo con sus amigos.

El dinero importa

Seminarios web financieros en enero de 2023

Nuevo año... ¡nuevo usted! ¡Resoluciones financieras que puede cumplir!

Martes 10 de enero. Regístrese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)
Con la llegada del nuevo año, es normal querer comenzar un nuevo hábito financiero o terminar con uno malo. Sin embargo, atenerse al plan no siempre es fácil. Reciba sugerencias para establecer metas realistas y llegar a la línea de meta.

Su plan de juego sin deudas.

Jueves 26 de enero. Regístrese aquí: [9 a.m. PT](#) | [12 p.m. PT](#)
Las deudas a menudo evitan que los estadounidenses alcancen sus metas financieras. Aprenda a priorizar la administración de deudas, incluyendo estrategias específicas de reducción de deudas y logro de metas SMART. Estará motivado y más seguro acerca de reducir su deuda.