

Comience con algo positivo. Despiértese y haga algo que le inspire como escribir en un diario, caminar en la naturaleza u otros pasatiempos para comenzar su día con una mentalidad positiva.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://www.Member.MagellanHealthcare.com) para obtener recursos útiles.