



# 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*. Inscríbese [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.

**Visite su sitio web para miembros para obtener más información.**

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](https://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.