

Connect Care

¡Comenzar de Nuevo!

BY DR. ROGER HABER

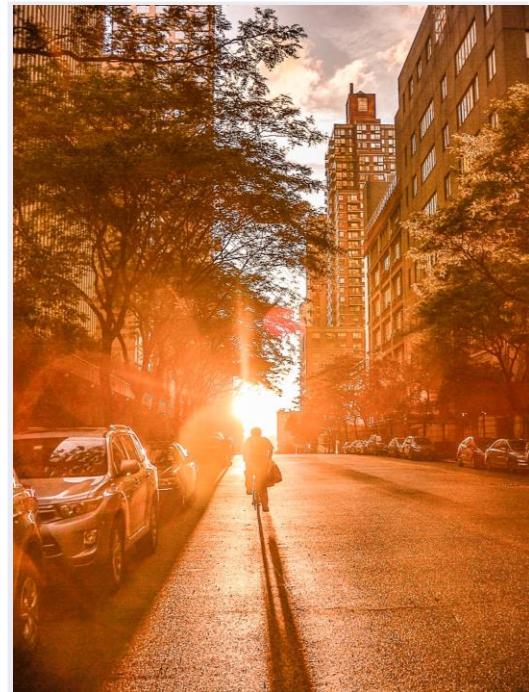
El nuevo año es una oportunidad para empezar de nuevo. Mucha gente hace resoluciones, solo para romperlas una semana después! Alguien ha dicho que una "resolución de Año Nuevo es algo que entra un año y sale el otro".

Pero tal vez podríamos considerar comenzar de nuevo en el nuevo año.

Hace poco leí una publicación donde el autor escribe: "Ya sea el primer día en el nuevo trabajo, el comienzo de un nuevo mes de ventas o simplemente el comienzo de la semana un lunes por la mañana, los "primeros" tienen una forma de desvincular tus conductas pasadas de lo que vendrá después".

Hengchen Dai, escribiendo en Harvard Business Review comparte que "el comienzo del año es a menudo un tiempo para comenzar de nuevo. Marca un nuevo período, un punto distinto entre el pasado y el futuro, que motiva a las personas a establecer nuevas metas y luchar por la superación personal".

Los investigadores llaman a esto el "efecto de empezar de nuevo". Esta investigación afirma que las personas son mejores para abordar sus objetivos cuando comienzan en los llamados momentos temporales, como el comienzo de un nuevo año.



**“EL PRIMER PASO
PARA LLEGAR A
ALGÚN LUGAR ES
DECIDIR QUE NO TE
QUEDAS DONDE
ESTÁS.”**

JP MORGAN



Las investigaciones muestran que el 62,9 % tiene más probabilidades de comprometerse con un objetivo al comienzo de una semana. Por lo tanto, no es demasiado tarde, ¡no importa qué fecha tengas hoy en tu calendario!

Entonces, ¿qué es lo que en tu vida podría necesitar un reinicio este próximo año? Tal vez dar prioridad a tu salud, equilibrar mejor la familia y el trabajo, algunos objetivos profesionales, renovar una relación u objetivos educativos podrían ser el punto donde podría comenzar tu proceso de nuevo comienzo.

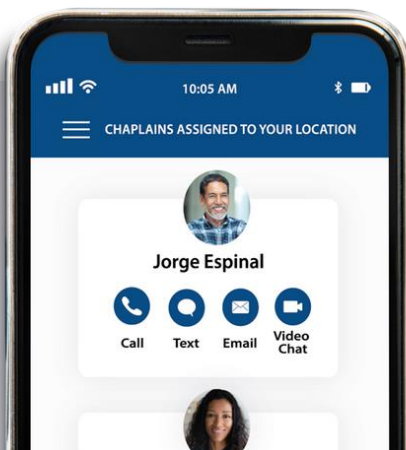
¿Cuáles podrían ser algunos objetivos para este próximo año? No te excedas. Manténlo simple. Pídele a un amigo que te haga responsable.

No te preocupes si pierdes el objetivo. Siempre habrá oportunidades para hacer "correcciones a mitad de camino" y volver a evaluar.

El Año Nuevo es un gran momento para hacer un nuevo comienzo. Pero no necesitas esperar un año entero, o incluso un nuevo mes para comenzar de nuevo.

Hay alguien a quien le encantaría escuchar tu reflexión sobre un nuevo comienzo para el próximo año: tu capellán. Tal vez no hayas tenido la oportunidad de interactuar mucho con tu capellán el año pasado; este podría ser un gran objetivo: comunicarte con tu capellán, conocerse y compartir algunas de tus metas para el próximo año.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de cuidado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID:
121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

Goal-Setting for the New Year

BY DR. ROGER HABER

The new year motivates many of us to consider making some goals for the next twelve months.

The term, *smart goals*, has been around a long time. The first known use of smart goals was used in the November 1981 issue of *Management Review* by George T. Doran (so it's been around a long time).

It might be useful to use the SMART acronym when making some goals for 2024:

- Specific (simple, sensible, significant)
- Measurable (meaningful, motivating)
- Achievable (agreed, attainable)
- Relevant (reasonable, realistic and resourced, results-based)
- Time-Bound (time-based, time limited, time/cost limited)

So, instead of starting the year saying, "I'd like to read more," or, "I'd like to lose a lot of weight," or, "I'm going to workout this year," we might think about applying the SMART criteria.

What might that look like?



**“YOU MISS
100% OF THE
SHOTS YOU
DON'T TAKE.”**

WAYNE GRETZKY

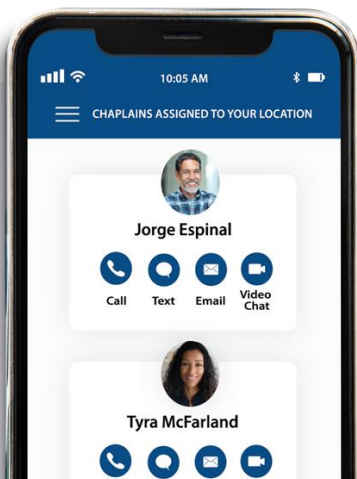


- ❑ **Specific:** "I will read at least one book/month in 2024;" "I will lose 24 lbs this next year;" "I will work out at least three times/week this year."
- ❑ **Measurable:** "I will keep a written record of the books I read;" "I will weigh myself once/week and keep a written record;" "I will record my workouts—time, activity, etc., each time."
- ❑ **Achievable:** "I have the resources—a library card!" "Scale has the batteries—I have an accountability partner." "I have the gym membership, or walking shoes—good to go."

- ❑ **Relevant:** "I will be able to track the results of my reading;" "Losing weight is a worthwhile goal for my health;" "Working out regularly has been something my doctor mentions every visit."
- ❑ **Time-Bound:** "I will start this month;" "I will set up my chart or spreadsheet to record weight weekly today;" "I have contacted my accountability partner and he or she will meet me to work out."

One more thing: Let your chaplain know about your goals. He or she can help hold you accountable. Maybe your chaplain can share about his or her goals for 2024.

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



24/7 access to your Chaplain Team via MyChap App

*free in your app store



How It Works



Enter your company's Location ID:
121776



Select a Chaplain to call, text, email, or video chat directly from the app.



Browse additional resources