

Connect Care

Hacer un Nuevo Comienzo en el Nuevo Año

BY DR. ROGER HABER

Para muchos de nosotros, el Año Nuevo nos motiva a hacer algunos cambios. Tal vez a ti o a alguien que conozcas le vendría bien un nuevo comienzo en 2025.

Esta es la época del año en la que vemos todos los anuncios de clases de ejercicio, manejo de pérdida de peso y reducción del estrés. Muchas veces, muchos de nosotros tenemos aspiraciones elevadas al comenzar cada año. ¿Cómo podemos realmente comenzar de nuevo el próximo año y mantenerlo? Solo recuerda, requerirá esfuerzo, compromiso y planificación.

Aquí hay algunas sugerencias de un artículo que leí recientemente en un sitio web llamado *The Simplicity Habit*.

1. **Ordena tu vida.** Ahora bien, nunca es un mal momento para empezar con esto, pero nuevamente, el nuevo año puede ser una gran motivación para lograr este objetivo. ¿Cómo es tu espacio físico? El autor del artículo que leí sugiere que “ordenar tu espacio físico puede ayudarte a comenzar el nuevo año con un enfoque, claridad y conciencia renovados... Incluso puede mejorar tu salud física, eliminando escondites para el polvo y la suciedad que pueden aumentar las alergias y otras condiciones”. También podrías pensar en ordenar tu espacio digital. ¿Cuántos correos electrónicos no leídos hay en tu bandeja de entrada? ¿Cuántos números de teléfono hay en tus contactos a los que nunca volverás a llamar?



**“SI QUIERES ALGO
QUE NUNCA HAS
TENIDO, DEBES
ESTAR DISPUESTO
A HACER ALGO QUE
NUNCA HAS
HECHO.”**

THOMAS JEFFERSON

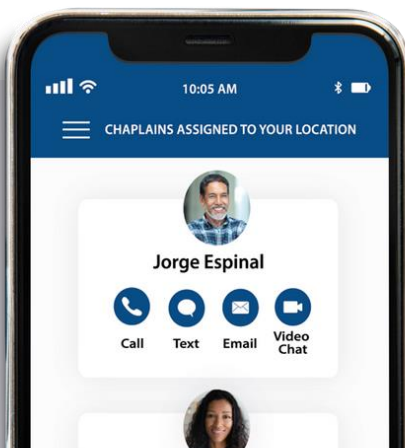


2. **Reflexiona sobre el progreso que lograste durante el último año y las metas que no lograste.** Tómate un tiempo para recordar el año pasado. Celebra tus victorias. Piensa en tus pérdidas y en el tipo de cambios que podrías realizar el próximo año. Si necesitas que alguien te ayude a evaluar, tu capellán está disponible y mantendrá todo confidencial.
3. **Establece tus metas e intenciones para el próximo año.** Después de haber hecho tu evaluación, ¿qué te gustaría lograr el próximo año? Escríbelo. Asegúrate de ser específico. ¿Quieres correr 5 Kilómetros este año? Escríbelo. ¿Quieres aprender un nuevo idioma? Escríbelo. Cumple tus objetivos en tu calendario.

4. **Identifica los pasos significativos que puedes tomar para lograr tus objetivos.** ¿Qué nuevos hábitos podrías necesitar desarrollar para lograr tus objetivos? Si tu objetivo es ahorrar más, anota un recordatorio en tu calendario cada día de pago para transferir dinero a tu cuenta de ahorros o automatiza el proceso. Divide tus objetivos en pasos pequeños que sean alcanzables.
5. **Date un poco de gracia.** Cambiar hábitos es más fácil decirlos que hacerlos. Es mejor establecer menos metas que puedas alcanzar que demasiadas que podrían abrumarte y hacerte rendirte antes de que termines el mes. Si te saltas un día de tu dieta, no te estreses, simplemente “vuelve a montar el caballo” al día siguiente.

Una vez más, un hábito que quizás desees tomar este mes (este año) es asegurarte de haber descargado la aplicación y conectarte con tu capellán. Estoy seguro de que a tu capellán le encantaría saber cuáles son algunos de tus objetivos 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 ciudado 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

Making a Fresh Start in the New Year

BY DR. ROGER HABER

For many of us, the New Year provides a motivation for us to make some changes. Maybe you, or someone you know could use a fresh start in 2025.

This is the time of year we see all the ads for exercise classes, weight loss management, and reducing stress. Often times, many of us have lofty aspirations as we begin each year. How can we actually make a fresh start this coming year—and stick with it? Just remember, it's going to take effort, commitment, and planning.

Here are a few suggestions from an article I recently read from a website called *The Simplicity Habit*.

1. **Declutter your life.** Now, there's never a bad time to start on this, but again, the new year can be a great motivation for accomplishing this goal. What's your physical space like? The author of the article I read suggests that "decluttering your physical space can help you enter the new year with renewed focus, clarity, and awareness... It can even improve your physical health, eliminating hiding places for dust and dirt that can exacerbate allergies and other conditions." You might also think about decluttering your digital space too. How many unread emails are in your inbox? How many phone numbers are in your contacts that you will never call again?



**“IF YOU WANT
SOMETHING
YOU’VE NEVER
HAD, YOU MUST
BE WILLING TO
DO SOMETHING
YOU’VE NEVER
DONE.”**

**THOMAS
JEFFERSON**

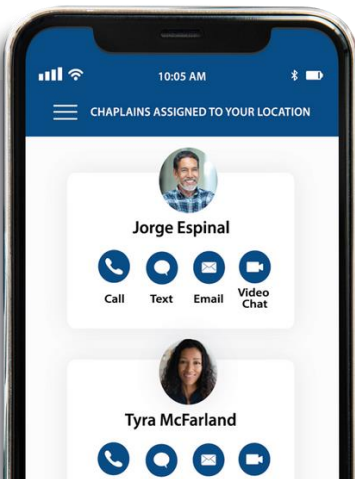


2. **Reflect on the progress you made over the last year—and the goals you didn't achieve.** Take some time to look back on this past year. Celebrate your wins. Think about your losses and what kind of adjustments you might make in the coming year. If you need someone to help you evaluate, your chaplain is available and will keep everything confidential.
3. **Set your goals and intentions for the year ahead.** After you've done your evaluation, what might you want to accomplish in the coming year? Write it down. Make sure you're specific. Do you want to run a 5K this year? Write it down. Do you want to learn a new language? Write it down. Get your goals on your calendar.

4. **Identify meaningful steps you can take to achieve your goals.** What new habits might you need to develop to accomplish your goals? If your goal is to save more, put a reminder on your calendar each payday to transfer money into savings—or automate the process. Break your goals down to bite-size steps that are achievable.
5. **Give yourself some grace.** Changing habits is easier said than done. Better to set fewer goals you might achieve than too many that might overwhelm you and cause you to give up before the month is over. If you miss a day on your diet, don't stress out, just get "back on the horse" the next day.

Again, one habit you might want to embrace this month—this year—is making sure you have downloaded the app and connect with your chaplain. I'm sure your chaplain would love to hear what some of your aims are for the coming year.

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