



Start your day with positivity.

meQuilibrium brings you proven methods to manage stress



Truli for Health is now offering meQuilibrium at no extra charge. meQuilibrium is a digital mental well-being program designed to help you face each day with confidence.

meQuilibrium gives you a personalized plan with simple and effective ways to feel calmer and focus better. Backed by over 20 years of research, meQuilibrium can help you:

- Manage work-life balance
- Do your best for your family and friends
- Calm worry and anxiety
- Be more mindful
- Reduce loneliness and stay connected to others
- Improve your sleep so you wake up feeling refreshed



Here's how it works:

- Take the meQuilibrium assessment. Your personal information remains completely confidential.
- Find out your stress score and learn how to lower it.
- Learn about your unique thinking style, stress triggers and your stress personality.
- Begin your personalized journey that is created just for you. You'll be guided step-by-step through the program to learn new resilience-building and stress-busting techniques with easy to-do activities and short videos — all at your own pace.

meQuilibrium

To get started, log in to your Truli member portal. Click **Find and Get Care**, then select **Mental Well-Being** and scroll down in **Available Programs** to find **meQuilibrium**.



Comience el día positivamente.

meQuilibrium le ofrece métodos probados para controlar el estrés

Truli for Health ahora ofrece meQuilibrium sin cargo adicional. meQuilibrium es un programa digital de bienestar mental diseñado para ayudarle a afrontar cada día con confianza.

meQuilibrium le brinda un plan personalizado con maneras simples y efectivas de sentirse más tranquilo y concentrarse mejor. meQuilibrium, que cuenta con un respaldo de más de 20 años de investigación, puede ayudarlo a:

- Equilibrar el trabajo y la vida personal
- Calmar la preocupación y la ansiedad
- Sentir menos soledad y mantenerse conectado con otras personas
- Tratar de hacer lo mejor para su familia y amigos
- Ser más consciente
- Mejorar el sueño para que despierte sintiéndose renovado

Así es como funciona:

- Tome la evaluación de meQuilibrium Su información personal permanece completamente confidencial.
- Descubra su puntaje de estrés y aprenda cómo puede reducirlo.
- Conozca sus estilos de pensamiento particulares, los factores que le causan estrés y su tipo de personalidad en relación con el estrés.
- Comience su viaje personalizado creado solo para usted. Se le guiará paso a paso a través del programa para aprender a fomentar la capacidad de adaptación y las técnicas para eliminar el estrés con actividades fáciles de hacer y videos cortos, todo a su propio ritmo.



meQuilibrium

Para comenzar, inicie sesión en su portal de miembro de Truli. Haga clic en **Encuentre y Reciba atención**, luego seleccione **Bienestar Mental** y desplácese hacia abajo en la opción **Programas Disponibles** para encontrar **meQuilibrium**.