

Strength in Balance




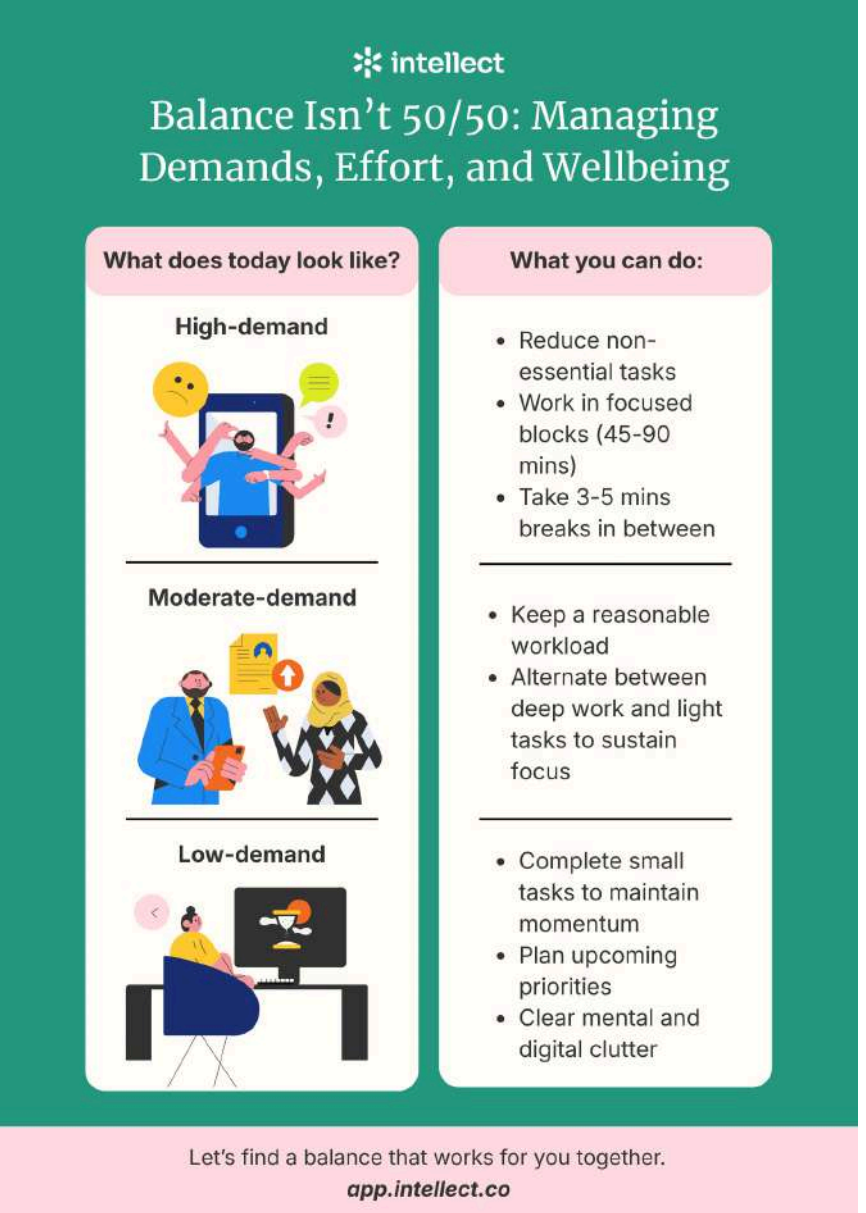
Available in English, Simplified Chinese, Traditional Chinese, Thai, Vietnamese, Japanese, Korean, Bahasa Indo, Bahasa Melayu

This June, we're sharing a campaign that spotlights how balance isn't equal, but shaped by context and daily needs. Through this, individuals can achieve a balance that works for themselves—maximising their performance and sustaining their wellbeing over time.



How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, Whatsapp, Telegram etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 1 June 2026




English

Copy	Images to attach
<p> When we think of balance, we tend to assume everything should be equal—but that's not always true. In reality, balance often depends on context, especially when it comes to your wellbeing.</p> <p>Some days naturally demand more focus and output while others go at a slower pace. True balance is about your ability to self-regulate how you use your energy, time, and resources based on what the day calls for. With our wellbeing benefit, Intellect, let's practice how to match your levels of demand and effort, so you can sustain both performance and overall wellbeing over time.</p> <p>If you haven't already, get started with Intellect on desktop/ mobile to start booking a coaching/ care/ holistic session.</p> <p> On Web</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Visit app.intellect.co (please hyperlink here) 2. Enter access code CODE*/ Click "Continue with SSO"*** 3. Create your account using your work email address <p> On App</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Select 'I'm new here', then 'With your organisation' 2. Use the code CODE*/ Click "Continue with SSO"*** 3. Sign up using your work email address <p>*please use your organisation's unique access code **for organisations with SSO only</p>	<p>Select either the PNG, PDF, or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version GIF version</p> 




Simplified Chinese

Copy	Images to attach
<p> 提起平衡, 我们往往觉得一切都应该均等——但事实并非总是如此。现实中, 平衡更多地取决于当下的情况, 尤其是在关乎自己的身心健康时。</p> <p>有些时候难免需要更多专注和产出, 而有些时候则适合放慢节奏。真正的平衡在于, 你能根据每天的需求, 调节自己投入的精力、时间和资源。通过我们的心理健康福利平台 Intellect, 一起来练习如何让需求与付出相匹配, 这样才能长期兼顾工作表现与整体健康。</p> <p>如果还没有用过 Intellect, 请立即在 桌面/移动设备 上用它来开始预约 辅导、关怀或整体健康 课程。</p> <p> 桌面版</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 访问 app.intellect.co (please hyperlink here) 并点击“注册” 2. 输入访问代码 CODE* / “使用 SSO 登入”** 3. 使用工作邮箱创建账户 <p> 移动应用程序</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 选择“我是新用户”, 然后选择“以组织身份加入” 2. 输入访问代码 CODE* / 点击 “使用 SSO 登入”** 3. 使用工作邮箱注册 <p>*请使用贵公司/机构的唯一访问代码 **仅适用于已启用单点登录 (SSO) 的公司/机构</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version</p>



Traditional Chinese

Copy	Images to attach
<p> 說到平衡, 我們往往會覺得一切都應該平均分配——但其實不一定如此。現實中, 平衡更多取決於當下的情況, 尤其在關乎身心健康的時候, 更是如此。</p> <p>有些日子自然需要更多專注和產出, 而有些日子則適合放慢步調。真正的平衡, 在於你能根據當天的需求, 調整自己投入的精力、時間和資源。透過我們的心理健康福利 Intellect, 讓我們一起練習如何順應當下的狀態來調節努力的程度, 幫助你在維持工作表現的同時, 也能長久守護整體的身心健康</p> <p>如果您們還沒有準備好, 現在就透過 電腦/手機 使用 Intellect, 預約 輔導/關懷/全面 課程吧!</p> <p> 網頁版</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瀏覽 app.intellect.co (please hyperlink here) 然後按一下「註冊」 2. 輸入登入代碼 CODE* / 點擊「使用 SSO 登入」** 3. 使用你的工作電子郵件創建帳戶 <p> App版</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇「我是新使用者」(I'm new here), 然後選擇「以組織身份」(With your organisation) 2. 輸入登入代碼 CODE* / 點擊「使用 SSO 登入」(Continue with SSO)** 3. 使用您的工作電子郵件創建帳戶 <p>*請使用您所在企業的唯一登入代碼 **只限支持單一登入的企業</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version</p>

Thai

Copy	Images to attach
<p> เมื่อเราพูดถึงความสมดุล หลายคนมักคิดว่าทุกอย่างควรต้องเท่ากัน แต่ในความเป็นจริง มันไม่ได้เป็นแบบนั้นเสมอไป โดยเฉพาะเมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพของตัวเอง</p> <p>บางวันก็ต้องใช้สมาธิและพลังงานมากเป็นพิเศษ ขณะที่บางวันอาจเหมาะกับการทำอะไรช้าลง ความสมดุลที่แท้จริงคือการรู้จักปรับการใช้พลังงาน เวลา และทรัพยากรของตัวเองให้เหมาะกับสิ่งที่วันนั้นต้องการ ผ่านสิทธิประโยชน์ด้านสุขภาพจาก Intellect มาฝึกให้ความต้องการและความพยายามของคุณไปด้วยกัน เพื่อให้คุณดูแลทั้งประสิทธิภาพและสุขภาพโดยรวมได้ในระยะยาว</p> <p>หากคุณยังไม่เคยใช้งานมาก่อน คุณสามารถเริ่มใช้งาน Intellect ได้ทั้งบน เดสก์ท็อป/ โน้ตบุ๊ก เพื่อเริ่มต้นการจองเซสชัน การโค้ช/ การดูแล/ แบบองค์รวม</p> <p> ผ่านเว็บไซต์</p> <ol style="list-style-type: none">1. เข้าไปที่ app.intellect.co (please hyperlink here) และคลิก "สมัครใช้งาน"2. ป้อนรหัสสิทธิ์เข้าถึง CODE*/ คลิกที่ "ดำเนินการต่อด้วย SSO" **3. ใช้ที่อยู่อีเมลที่ทำงานของคุณเพื่อสร้างบัญชี <p> ผ่านแอป</p> <ol style="list-style-type: none">1. เลือก "ฉันเป็นผู้ใช้ใหม่" (I'm new here) ตามด้วย "เข้าใช้งานด้วยองค์กรของคุณ" (With your organisation)2. ใช้รหัส CODE*/ คลิกที่ "ดำเนินการต่อด้วย SSO" (Continue with SSO) **3. ใช้ที่อยู่อีเมลที่ทำงานของคุณเพื่อสมัครใช้งาน <p>*โปรดใช้รหัสสิทธิ์เข้าถึงขององค์กรของคุณโดยเฉพาะ **สำหรับองค์กรที่ใช้ระบบ SSO เท่านั้น</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version</p>

Vietnamese

Copy	Images to attach
<p> Khi nghĩ đến sự cân bằng, chúng ta thường cho rằng mọi thứ nên được chia đều — nhưng điều đó không phải lúc nào cũng đúng. Thực tế, sự cân bằng thường phụ thuộc vào hoàn cảnh, đặc biệt là khi nói đến sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn.</p> <p>Có những ngày tự nhiên đòi hỏi nhiều sự tập trung và hiệu suất hơn, trong khi có những ngày lại phù hợp với nhịp độ chậm hơn. Cân bằng thật sự là khả năng tự điều chỉnh cách bạn sử dụng năng lượng, thời gian và nguồn lực dựa trên điều mà mỗi ngày yêu cầu. Cùng Intellect, phúc lợi chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn, hãy thực hành cách điều chỉnh mức độ yêu cầu và nỗ lực để duy trì cả hiệu suất lẫn sức khỏe lâu dài.</p> <p>Nếu bạn chưa bắt đầu, hãy truy cập Intellect trên máy tính/ điện thoại để đặt lịch hẹn với chuyên gia khai vấn/ tham vấn hoặc chăm sóc sức khỏe toàn diện ngay hôm nay!</p> <p> Trên máy tính</p> <ol style="list-style-type: none">1. Truy cập app.intellect.co (please hyperlink here)2. Nhập mã truy cập CODE* / Nhấn "Continue with SSO" (Tiếp tục với chế độ Đăng nhập một lần (SSO)) **	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version</p>

<p>3. Tạo tài khoản bằng email công việc của bạn</p> <p>📱 Trên ứng dụng</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chọn "I'm new here" (Tôi là người mới), sau đó chọn "With your organisation" (Với tổ chức của bạn) 2. Nhập mã truy cập CODE* / Nhấn "Continue with SSO" (Tiếp tục với chế độ Đăng nhập một lần (SSO))** 3. Đăng ký bằng địa chỉ email công việc của bạn <p>*mã truy cập duy nhất sẽ do tổ chức của bạn cung cấp **áp dụng cho tổ chức dùng SSO</p>	
--	--

Japanese

Copy	Images to attach
<p>📖 「バランス」というと、すべてを均等に整えることをイメージしがちですが、実際はそうとは限りません。特にウェルビーイングに関しては、その日の状況やコンディションによってバランスは変わるものです。</p> <p>集中力や成果がより求められる日もあれば、少しペースを落として過ごすことが良い日もあります。真の「バランス」とは、その日に必要なことに合わせて、自分のエネルギーや時間、リソースの使い方を調整できる力を指します。ウェルビーイングを支える Intellect と一緒に、自分の努力と負荷のバランスを整える練習をしていきましょう。そうすることで、パフォーマンスと心身のウェルビーイングを持続的に保つことができるでしょう。</p> <p>まだIntellectを始めていない方は、デスクトップまたはスマホから コーチング/ケア/ホリスティック セッションをご予約ください。</p> <p>📱 ウェブ版</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. app.intellect.coにアクセス (please hyperlink here) そして「続ける」をクリック 2. アクセスコードCODEを入力*/「SSOで続ける」**をクリック 3. 勤務先のメールアドレスを使用してアカウントを作成 <p>📱 アプリ版</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「アカウントを作成」を選択し、「組織コード」を選択 2. アクセスコードCODEを入力*/「SSOで続ける」**をクリック 3. 勤務先のメールアドレスを使用してサインアップ <p>*組織固有のアクセスコードを使用してください。 **SSOを持つ組織のみ</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version</p>

Korean

Copy	Images to attach
<p>📖 우리는 균형이라고 하면 모든 것이 똑같이 맞춰져야 한다고 생각하기 쉽습니다. 하지만 꼭 그럴지만은 않습니다. 특히 나의 웰빙과 관련해서는 상황에 따라 균형의 기준이 달라질 수 있습니다.</p> <p>어떤 날은 더 많은 집중력과 성과가 필요하고, 또 어떤 날은 조금 더 천천히 가는 것이 맞을 때도 있습니다. 진정한 균형은 그날의 상황에 맞게 에너지, 시간, 자원을 어떻게 쓸지 스스로 조절하는 능력입니다. 웰빙 혜택인 Intellect와 함께, 요구되는 수준과 나의 노력을 맞추는 연습을 해보세요. 이를 통해 장기적으로 성과와 전반적인 웰빙을 함께 지켜갈 수 있습니다.</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version</p>

아직 시작하지 않으셨다면, **데스크톱/ 모바일** 기기에서 Intellect에 접속하여 **코칭/ 케어/ 종합** 세션 예약을 시작해 보세요.

웹에서 이용하기

1. **app.intellect.co** 접속하기 **(please hyperlink here)**
2. 액세스 코드 **CODE***를 입력하거나 / **"SSO로 시작"**을 클릭하기
3. 업무용 이메일 주소로 계정 생성하기


앱에서 이용하기

1. **"I'm new here"** (신규 회원 가입) 선택 후 **"With your organisation"** (회사 계정으로 가입) 선택하기
2. 코드 **CODE***를 입력하거나 / **"SSO로 시작"** 클릭하기
3. 업무용 이메일 주소로 가입하기




*귀하의 조직에 해당하는 고유한 액세스 코드를 사용하세요

**SSO를 사용하는 조직에만 해당합니다

Bahasa Indo

Copy	Images to attach
<p> Saat kita memikirkan tentang keseimbangan, kita cenderung menganggap semuanya harus setara—padahal tidak selalu begitu. Pada kenyataannya, keseimbangan sering kali bergantung pada konteks, terutama ketika berkaitan dengan kesejahteraan diri sendiri.</p> <p>Ada hari-hari yang memang menuntut lebih banyak fokus dan produktivitas, sementara ada juga hari-hari yang berjalan lebih santai. Keseimbangan yang sesungguhnya adalah tentang kemampuan Anda untuk mengatur sendiri cara menggunakan energi, waktu, dan sumber daya berdasarkan kebutuhan setiap hari. Melalui manfaat kesejahteraan kami, Intellect, mari berlatih menyesuaikan tingkat tuntutan dan upaya agar performa dan kesejahteraan secara keseluruhan dapat tetap terjaga dalam jangka panjang.</p> <p>Jika kamu belum melakukannya, mulailah dengan Intellect di perangkat desktop/ seluler untuk memesan sesi pelatihan/ perawatan/ holistik.</p> <p>Di Web</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kunjungi app.intellect.co (please hyperlink here) dan klik "Continue"2. Masukkan kode akses CODE*/ Klik "Continue with SSO"3. Buat akun menggunakan alamat email kantormu <p>Di Aplikasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pilih "I'm new here", lalu "With your organisation"2. Masukkan kode akses CODE*/ Klik "Continue with SSO"3. Daftar menggunakan alamat email kantormu <p>* gunakan kode akses unik organisasimu **hanya bagi organisasi yang memiliki SSO</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version</p>

Bahasa Melayu

Copy	Images to attach
<p> Bila kita fikir tentang keseimbangan, kita cenderung menganggap semuanya perlu sama rata, tetapi itu tidak semestinya benar. Hakikatnya, keseimbangan banyak bergantung pada situasi, terutamanya apabila melibatkan kesejahteraan diri.</p> <p>Ada hari yang sememangnya memerlukan lebih fokus dan hasil, manakala ada hari yang sesuai untuk bergerak dengan rentak yang lebih perlahan. Keseimbangan sebenar ialah keupayaan untuk mengatur sendiri cara anda menggunakan tenaga, masa, dan sumber mengikut keperluan hari tersebut. Bersama Intellect sebagai manfaat kesejahteraan anda, mari berlatih menyesuaikan tahap tuntutan dan usaha supaya anda dapat mengekalkan prestasi serta kesejahteraan secara berterusan.</p> <p>Jika anda belum berbuat demikian, mulakan perjalanan anda dengan Intellect di komputer/ alat mudah alih anda untuk menempah sesi kejurulatan/ penjagaan/ menyeluruh.</p> <p> Di Web</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lawati app.intellect.co (please hyperlink here)2. Masukkan kod akses CODE*/ Klik "Teruskan dengan SSO" (Continue with SSO)**3. Cipta akaun menggunakan alamat e-mel kerja anda <p> Di Aplikasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pilih 'Saya pengguna baharu di sini' (I'm new here), kemudian 'Dengan organisasi anda' (With your organisation)2. Masukkan kod CODE*/ Klik "Teruskan dengan SSO" (Continue with SSO)**3. Daftar menggunakan alamat e-mel kerja anda <p>*sila gunakan kod akses unik organisasi anda **hanya untuk organisasi dengan SSO</p>	<p>Select either the PNG version or PDF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version PDF version</p>