

# Rise above stress with meQuilibrium

You can't make today's challenges disappear, but you can take control of your response. Your Florida Blue plan\* now includes meQuilibrium, a digital mental well-being program designed to help you face each day with confidence, at no extra charge.

## Backed by over 20 years of research, meQuilibrium can help you:

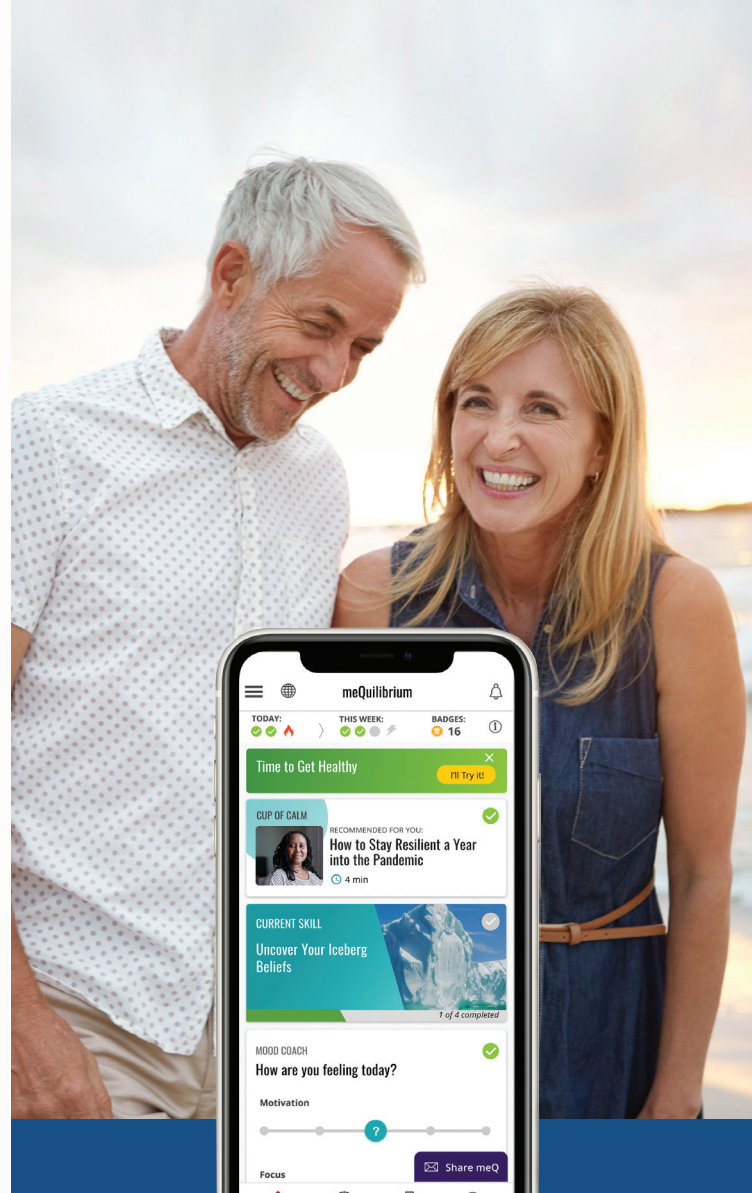
- Calm worry and anxiety
- Successfully manage day-to-day stress
- Improve your sleep, so you wake up feeling refreshed

## How does it work?

- 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 styles, stress triggers, and your stress personality.
- Begin a personalized journey created just for you. Easy-to-do activities and short videos will help you learn new ways to build resilience—all at your own pace.

**You may be eligible for a reward through the Better You Strides program. Log in to your member account at [FloridaBlue.com](https://FloridaBlue.com) and click on My Rewards at the top of your home page to learn more about the meQuilibrium reward.**

**Florida Blue**   
Your local Blue Cross Blue Shield



## Ready to get started?

Look for meQuilibrium in the **Find and Get Care** section of your member account. Click the **Mental Well-Being** tab and scroll to **meQuilibrium** to get started. Don't have a member account? Sign up today at [FloridaBlue.com](https://FloridaBlue.com).

**meQuilibrium**

\*All benefits are not available on all plans. meQuilibrium is available to Florida Blue and Florida Blue HMO members 18 years of age and older. If you get your coverage through your employer, check with your benefits administrator to make sure meQuilibrium is available to you. Please remember that all decisions that require or pertain to independent professional medical/clinical judgment or training, or the need for medical services, are solely your responsibility and the responsibility of your physicians and other health care providers. meQuilibrium is an independent company contracted by Florida Blue to provide health and wellness services and resources to members. Florida Blue, Florida Blue HMO and Florida Blue Medicare are Independent Licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association. We comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. For more information visit [FloridaBlue.com/ndnotice](https://FloridaBlue.com/ndnotice). 113225B 0123

# Supere el estrés con meQuilibrium

No se pueden evitar los desafíos diarios, pero puede controlar su respuesta a ellos. Su plan\* de Florida Blue ahora incluye meQuilibrium, un programa digital de bienestar mental diseñado para ayudarle a enfrentar cada día con confianza, sin cargo adicional.

**meQuilibrium, que cuenta con un respaldo de más de 20 años de investigación, puede ayudarle a:**

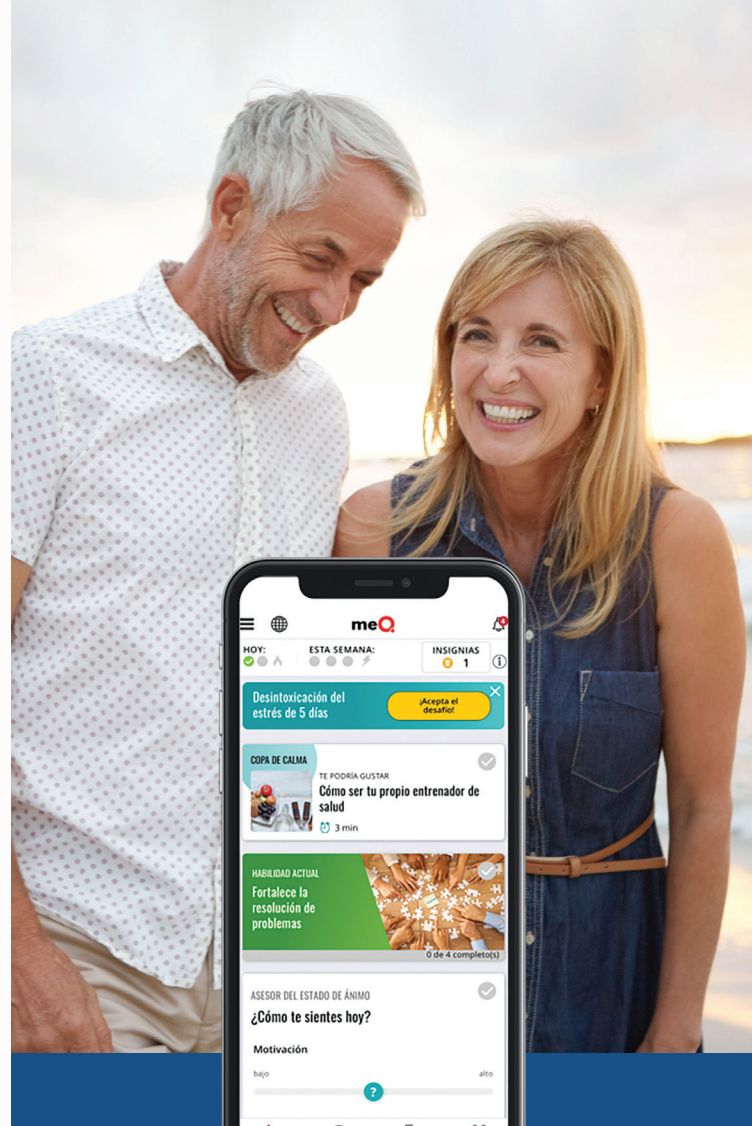
- Calmar la preocupación y la ansiedad
- Manejar el estrés diario con éxito
- Mejorar el sueño para que despierte sintiéndose renovado

## ¿Cómo funciona?

- Tome la evaluación de meQuilibrium. Su información personal permanece completamente confidencial.
- Descubra su puntaje de estrés y aprenda cómo reducirlo.
- Conozca sus estilos particulares de pensamiento, los factores que le causan estrés y su tipo de personalidad en relación con el estrés.
- Inicie su recorrido personalizado creado solo para usted. Las actividades fáciles de realizar y los videos cortos le ayudarán a aprender nuevas formas de desarrollar resiliencia, todo esto a su propio ritmo.

**Es posible que sea elegible para una recompensa a través del programa Better You Strides. Inicie sesión en su cuenta de miembro en [FloridaBlue.com](https://FloridaBlue.com) y haga clic en **Mis Recompensas** en la parte superior de la página de inicio para obtener más información acerca de la recompensa meQuilibrium.**

**Florida Blue**   
Su Blue Cross Blue Shield local



## ¿Está listo para empezar?

Busque meQuilibrium en la sección **Encuentre y obtenga atención** de su cuenta de miembro. Haga clic en la pestaña de **Bienestar Mental** y desplácese hasta **meQuilibrium** para empezar. ¿No tiene una cuenta de miembro? Inscríbese hoy mismo en **FloridaBlue.com**.

**meQuilibrium**

\*No todos los beneficios están disponibles con todos los planes. meQuilibrium está disponible para los miembros de Florida Blue y Florida Blue HMO de 18 años de edad y mayores. Si recibe su cobertura a través de su empleador, consulte con el administrador de beneficios para asegurarse de que meQuilibrium este disponible para usted. Recuerde que todas las decisiones que requieren o que están relacionadas con una opinión o capacitación médica/clínica profesional independiente o con la necesidad de servicios médicos, son responsabilidad exclusivamente suya y de sus médicos u otros proveedores de salud. meQuilibrium es una empresa independiente contratada por Florida Blue para proporcionar servicios de salud y bienestar, y recursos a los miembros. Florida Blue, Florida Blue HMO y Florida Blue Medicare son Licenciatarías Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes Federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, ni sexo. Para más información, visite [FloridaBlue.com/ndnotice](https://FloridaBlue.com/ndnotice). Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 113225B 0123