

Prendre de bonnes résolutions... et les concrétiser !

Il est de coutume de prendre une (ou plusieurs) résolutions se concernant pour la nouvelle année. Il s'agit souvent de sujets assez répandus : arrêter de fumer, perdre du poids, consacrer plus de temps à sa famille, réduire son stress, économiser de l'argent, changer de travail, faire du sport, prendre soin de soi, ...

Or malgré toute notre bonne volonté et la conscience des bénéfices qui en découlent, ces résolutions restent lettre morte. En découle la croyance que de toute manière, les choses sont ce qu'elles sont et qu'on ne peut pas changer. Et si c'était tout simplement parce qu'on ne s'y prend pas de la bonne manière ?

Alors voici quelques « trucs » qui vont nous permettre de les concrétiser vraiment :
Tout d'abord il vaut mieux avoir une cartographie de notre vie pouvoir choisir quelle résolution est vraiment la bonne pour soi, c'est-à-dire faire le bilan.

Mon patron vient de me confier de nouvelles responsabilités au travail, je ne peux pas choisir de *consacrer plus de temps à ma famille* : ce ne sera pas possible, même si c'est ce que je veux.

Ensuite il est important de savoir ce que l'on veut exactement. Que veut dire *prendre soin de moi* ? S'agit-il de s'accorder une demi-heure de lecture le soir, d'aller chez l'esthéticienne une fois par mois, de savoir dire non en certaines occasions ?

Vient également la question d'évaluer si on est capable de réaliser tout seul sa bonne résolution : pour *arrêter de fumer*, j'aurai besoin de soutien et de compréhension de la part de mon entourage.

Le temps est un facteur très important : si on ne le prend pas en compte, on remet tout au lendemain jusqu'à ne plus y penser du tout. On peut donc décider d'une date limite pour la réalisation de la résolution : je ferai un *saut en parachute* avant le mois de mai. On peut aussi décider d'en faire un peu chaque jour : plutôt que de *faire du sport*, je décide de marcher tous les jours 20mn.

Une astuce très utile est d'avoir un challenger, c'est-à-dire une personne qui a pris la même résolution que soi : la concrétiser devient alors un jeu à deux !

Et bien entendu, il est essentiel de toujours garder à l'esprit tous les bénéfices que va nous apporter cette très bonne résolution...

Ingrid Nicolas,
Coach de vie
www.evolution.re
06 92 23 54 21