Cinq astuces pour tenir ses résolutions

Le 18 décembre 2018, écrit par Myreille Simard.

Faire du sport, mieux manger ou arrêter de fumer, pourquoi prenons-nous des résolutions le 31 décembre de chaque année ? D'où nous vient cette coutume ? Que vous souhaitiez prendre davantage soin de vous ou être plus heureux, encore faut-il prendre les bonnes résolutions et les tenir de la bonne façon. C'est votre volonté et votre motivation qui détermineront si oui ou non vous les tiendrez tout au long de la prochaine année.

À quand remontent les résolutions ?

Cela remonte à plus de 4000 ans, à l'ère de l'Antiquité, et les Babyloniens seraient les premiers à avoir instauré cette coutume. Chaque 21 mars, date de leur nouvelle année, ils promettaient de payer leurs dettes et de remettre les outils agricoles qu'ils avaient empruntés. La tradition s'est ensuite propagée aux Romains qui promettaient d'être un meilleur citoyen le 1er janvier de chaque année.

Comment s'assurer de les tenir ?

La fin d'une année est un moment propice aux bilans et aux introspections, mais vous pouvez prendre de bonnes résolutions toute l'année. Les résolutions sont à la base d'un travail personnel et d'un questionnement... Questionnez-vous sur ce que vous aimeriez améliorer dans votre vie ? Ensuite, il faut faire un choix et se limiter à une ou deux résolutions tout au plus.

1. Soyez réalistes.

Assurez-vous de vous fixer un objectif réaliste en lequel vous croyez et de vous laisser le temps nécessaire pour y arriver. Par exemple, si vous avez pris dix kilos dans les deux à trois dernières années, ne pensez pas pouvoir les perdre en seulement un mois.

2. Faites un plan d'action.

Inscrivez sur une feuille de papier votre résolution et trois moyens que vous comptez

prendre pour y arriver. Notez-y ce que vous planifiez de faire à chaque semaine pour atteindre vos objectifs qu'il s'agisse de mieux manger, bouger davantage ou développer un projet qui vous passionne.

3. Soyez disciplinés.

Environ seulement 8 % des gens qui prennent des résolutions les tiennent. Pourquoi ? Par manque de rigueur ou par manque de temps ! Consacrez des plages horaires bien précises à la réalisation de vos objectifs dans votre agenda chaque semaine. Si vous avez échoué une semaine, reprenez-vous en main la semaine suivante et ainsi de suite. Faites un suivi serré et régulier de votre progression plutôt que d'attendre quelques mois pour réaliser que vous avez échoué.

4. Récompensez-vous.

Offrez-vous des récompenses tout au long de votre plan d'action pour souligner vos petites victoires. Pensez à ce que vous aimeriez vous offrir lors de l'atteinte de votre objectif ultime. Quelque chose d'alléchant qui vous donnera envie de foncer et de surmonter les difficultés.

5. Parlez-en autour de vous.

Rassemblez des amis, des collègues ou des membres de votre famille qui tiennent la même résolution que vous. Encouragez-vous, motivez-vous et donnez-vous les moyens de réussir ensemble.

~ FIN ~

Source

- https://www.journaldemontreal.com/2018/12/18/5-astuces-pour-tenir-ses-resolutions