

<http://selection.readersdigest.ca/sante/vivre-sainement/resolutions-du-nouvel-6-trucs-pour-les-tenir>

Résolutions du Nouvel An: 6 trucs pour les tenir!

Lisez les 6 trucs. Pouvez-vous en faire un sommaire anglais pour expliquer ce qu'on conseille pour tenir les résolutions du Nouvel An?

Faites-vous partie de ceux qui commencent chaque année avec les meilleures intentions du monde, mais qui les abandonnent sans avoir atteint leurs objectifs? Hé bien, pas cette année. Suivez ces six étapes simples pour que vos résolutions de 2010 survivent jusqu'à la fin de l'année!

Par Laurie Pawlik-Kienlen

«Admettez-le», dit la coach de vie Laura Berman Fortgang, auteure de *Living Your Best Life*. «Même si vous en prenez chaque année, vos résolutions annuelles durent rarement. En fait, 23 pour 100 des gens laissent tomber leurs résolutions après une semaine, et 45 pour 100 après un mois.»

Choisir le bon objectif et la bonne approche sont les clés de la réussite en matière de résolutions. Nos coachs de vie partagent ici avec vous les plus grandes difficultés qui surviennent quand vient le temps de prendre des résolutions, vous expliquent comment choisir des objectifs réalistes et comment rester motivé.

1. Choisissez un objectif qui vous motive.

«La plus grosse erreur que les gens font est d'abord de choisir un mauvais but à atteindre, explique Talane Miedaner, auteure de *Coach Yourself to Success*. «Ne vous fixez jamais des objectifs que vous traînez depuis plus d'un an; c'est perdu d'avance.» La perte de poids est l'exemple parfait. Certaines personnes traînent cet objectif pendant des décennies. «Si vous désirez encore perdre du poids après plusieurs années de tentatives infructueuses, essayez d'y parvenir différemment, suggère-t-elle. Inscrivez-vous à un groupe d'entraînement et préparez-vous pour un marathon, ou encore prenez des cours de danse et participez à une compétition.»

2. Faites-vous un plan solide.

Déterminez tout ce dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs: c'est ça, votre plan. Peut-être aurez-vous besoin de vous lever une heure plus tôt pour écrire votre roman à succès ou, une fois par semaine, de prendre votre heure de dîner pour faire du bénévolat dans une organisation à but non lucratif. «Pour réussir, vous devez planifier l'atteinte de vos objectifs et les intégrer à votre vie, conseille Laura Berman Fortgang.

Mettez en place un système qui vous donnera l'organisation nécessaire pour effectuer les changements désirés.»

3. Avancez à petits pas.

«Lorsque vous divisez votre objectif en plusieurs étapes, cela devient plus facile à contrôler, moins déconcertant et plus atteignable», soutient Christa Wagner, organisatrice professionnelle et propriétaire de Savvy Solutions. Les objectifs imposants semblent souvent accablants, ce qui pousse à la procrastination et à l'inachèvement. Christa Wagner utilise sa propre vie comme exemple: «Je développe présentement une série de livres électroniques tirée de mon travail, explique-t-elle. Je souhaite écrire environ dix livres. Pour atteindre mon objectif en six mois, je l'ai divisé en tâches quotidiennes et hebdomadaires.»

4. Appelez du renfort.

«Ayez dans votre camp des gens qui vous soutiennent, conseille Laura Berman Fortgang. «Joignez-vous à un groupe de personnes aux vues similaires aux vôtres, travaillez en équipe avec un bon ami, engagez un coach ou ayez dans votre entourage des gens qui veulent le meilleur pour vous et qui vont vous aider à rester sur la bonne voie.» Si vous connaissez quelqu'un qui s'est fixé un objectif semblable au vôtre (ou tout autre objectif), invitez-le à faire équipe. De cette façon, vous veillerez mutuellement à l'atteinte de vos objectifs respectifs. Pour obtenir le soutien dont vous avez besoin, Laura Berman Fortgang conseille dès le début de faire part aux gens de votre entourage de ce qui vous encourage.

5. Gardez un oeil sur l'objectif.

«J'affiche une liste de mes objectifs sur le mur, une autre sur mon bureau et j'en garde également une dans mon agenda, explique Christa Wagner. Cela me permet d'y jeter fréquemment un coup d'oeil. Je sais toujours où je m'en vais.» Des tableaux de synthèse, des plans, des listes et des images qui représentent le succès vous aideront à rester motivé. Visualiser comment vous vous sentirez après avoir atteint votre but libère le pouvoir de votre subconscient, ce qui vous propulsera plus tard vers le succès.

6. Récompensez-vous.

Pour rester concentré et motivé jusqu'au bout, célébrez vos succès. «Je me récompense mensuellement par une pédicure et à tous les trois mois par un massage», affirme Christa Wagner. «Cela me garde jeune et énergique.» Si vous voulez perdre vingt livres, par exemple, n'attendez pas de les avoir toutes perdues avant de célébrer. «Si vous vous récompensez avec quelque chose qui vous fait sentir belle chaque fois que vous perdez quelques livres, vous avez plus de chances d'atteindre votre objectif.

Histoire de nous pousser à voler de nos propres ailes, Christa Wagner laisse tomber un dernier conseil, avec fermeté mais empathie. «Arrêtez de vous inventer des excuses, dit-elle. La plus grande erreur que je constate est que les gens se déresponsabilisent. Prenez-vous en main, car vous êtes la seule personne qui peut faire une différence positive dans votre vie!»