

Mes résolutions

2019



Astuces pratiques pour enfin tenir vos résolutions !

Important : ce livre numérique, comme toute œuvre de l'esprit, fait l'objet de droits d'auteur. A ce titre, sauf autorisation écrite et signée de l'auteur, vous ne pouvez copier, vendre ou donner tout ou partie de cet ouvrage. Tous droits réservés.

SOMMAIRE

Introduction	3
Toute résolution mérite votre attention.....	4
La confiance en la réussite.....	10
Conditions pour les résolutions.....	13
Touchez votre subconscient	16
Ce qui peut vous arrêter	20
Pour conclure	24

Introduction

Si vous êtes comme la plupart des gens, je pense que vous respectez rarement vos résolutions du Nouvel An.

Peut-être vous posent-elles des difficultés parce qu'elles sont trop ambitieuses. Ou peut-être abandonnez-vous parce que les progrès immédiats sont difficiles à voir. Quelle que soit la raison, il est possible d'adapter votre approche de la chose pour vraiment obtenir ce que vous souhaitez.

Si vous voulez respecter vos résolutions du Nouvel An, vous devez avant tout **faire le tri** dans ce que vous pouvez ou non mener à bien. Définissez des résolutions plus efficaces et réalistes, qui vous offrent un soutien et qui vous guident en direction du destin que vous souhaitez. Générez un élan impossible à stopper en prenant des résolutions qui mènent à de petites victoires permanentes.

Axez-vous sur les changements que vous voulez réellement réaliser dans votre vie. Voulez-vous perdre du poids ? Arrêter de fumer ? Reprendre vos études ? Écrire un roman ? Il existe énormément de choses petites et grandes que chacun d'entre nous pourrait souhaiter. Donc, pour les réaliser, vous devez avant tout vous mettre en mouvement.

Tout est question d'attitude, d'objectifs, et de prise de décision.

Patrick

A vos résolutions..., prêt (e) ? Partez !

Toute résolution mérite votre attention

Un avenir plus favorable, une vie plus heureuse, un corps en meilleure forme et un esprit plus riche débutent avec des convictions de vainqueur.

Les idées déterminent notre destin et plus elles sont encourageantes, plus nous sommes en mesure de réaliser nos objectifs.

Croyez-le...

Les croyances favorables telles que "**Je peux le faire**", "Je dispose de moyens formidables pour réussir" ont été forgées à travers vos expériences, spécialement au cours de votre enfance.

De la même manière, les croyances nuisibles ou restrictives telles que "Je suis un incapable", "Je ne mérite pas de gagner", "Je n'ai pas le droit de réussir" ont été forgées très tôt dans votre vie.

Pour gagner à chaque tentative, vous devez formuler et vous accrocher à **5 idées fortes**.

Vous devez littéralement transformer ces idées qui vous limitent et vous êtes bien entendu capable de le faire parce que tout comme elles ont été conditionnées (par les expériences, les idées...), elles peuvent être inversées, restructurées et modifiées.

Demandez, contemplez et intégrez les réponses aux 5 questions clés suivantes.

Pour chaque affirmation, **notez** votre niveau de conviction de **1 à 5**.

1. Est-ce que je le mérite ?

C'est à propos de vous. Quel est votre niveau d'amour-propre ? "Est-ce que je le mérite, ai-je le droit de connaître la réussite et de rester fidèle à mes résolutions ?", "M'est-il permis de rester équilibré plutôt que stressé et rejeté".

Ressentez cette question dans votre corps tout entier. C'est une étape cruciale que votre corps et votre esprit doivent accepter et intégrer.

2. Suis-je capable de le réaliser ?

La partie suivante se rapporte au plan que vous avez conçu pour réaliser votre objectif. "Suis-je capable d'agir de manière appropriée en respectant les différentes étapes que j'ai fermement décidé et qui me mèneront au succès ?"

Lorsque vous avez répondu de manière affirmative à cette question, intégrez ceci dans votre corps et votre esprit. Vous ne devez pas seulement le savoir de manière cognitive, mais aussi sur le plan émotionnel.

Votre corps n'est pas constitué uniquement d'un cerveau cognitif, mais également d'émotions et d'idées. C'est le système en entier qui doit l'accepter.

3. Est-ce avantageux pour moi ?

Ceci se rapporte aux procédures et aux comportements. "Les procédures et les comportements nécessaires me sont-ils avantageux ?" C'est une question cruciale. Les procédures et les comportements doivent être moraux, pratiques et terre-à-terre.

Évaluez et déterminez si vos procédures sont avantageuses. Sinon, modifiez-les. Vous ne souhaitez pas simplement définir des objectifs dans votre vie, vous devez être en harmonie et vivre en phase avec vos convictions profondes.

4. Est-ce concevable ?

Ici, nous devons considérer le chemin à accomplir pour atteindre votre objectif. "Suis-je persuadé qu'il m'est possible de réaliser mon objectif ou ma résolution en suivant ces étapes avantageuses ?" Le chemin pourrait être long ou difficile.

Vous devez bâtir la conviction qu'il est concevable de suivre le chemin menant à un succès grandiose. Vous devez endurer et jamais abandonner, même lorsque cela devient difficile.

5. Le résultat final est-il pertinent ?

Ce point analyse le résultat lui-même. "L'objectif est-il en phase avec qui je suis ?" De nouveau, c'est un problème d'harmonie. Spécifiez le "pourquoi" de l'objectif et vous découvrirez si vous ce que vous voulez vraiment est pertinent ou non.

Il existe **5 facteurs communs** lorsqu'il est question d'atteindre n'importe quel résultat : vous, le plan, les procédures et les comportements, le chemin et le résultat lui-même. La conviction que vous formulez pour chaque élément bâtira un système de croyance de vainqueur qui vous donnera la capacité de réaliser tout ce que vous voulez réellement dans votre vie.

En fait, **la méthode est simple** : il faut mettre des mots sur les choses, il faut formuler les objectifs et les moyens, et faut enfin s'approprier la réussite avant même de commencer.

Vous êtes en mesure d'être une personne qui réussit en élaborant les mêmes traits de caractère que ceux qui semblent accomplir plus de choses que les autres.

Voici quelques qualités que vous devez maîtriser pour obtenir le succès au niveau de vos objectifs et de vos résolutions.

La créativité est la qualité essentielle d'un visionnaire. La créativité est tout importante pour résoudre les problèmes, les conflits, les crises et la gestion des changements.

Puisqu'ils sont très orientés vers l'objectif et le résultat, ceux qui réussissent doivent rassembler beaucoup de solutions pour atteindre leurs objectifs ; par conséquent, ils doivent être plus créatifs que les autres.

Une bonne méthode à suivre pour devenir plus créatif dans la résolution de problème consiste à faire trois deux choses :

Etape 1. Asseyez-vous dans une chaise confortable et envisagez tous les moyens à disposition pour résoudre le problème, même si certains semblent absurdes. Ce n'est pas le moment d'être critique, mais le moment de penser sans discernement.

Rassemblez au moins 10 solutions. Les 5 premières solutions seront évidentes ; les 5 solutions suivantes demanderont des efforts et, donc, de la créativité. Vous verrez que les deux dernières solutions seront les plus difficiles à trouver, mais les plus créatives. Et elles seront certainement celles que vous conserverez.

Etape 2. Jouez mentalement le film ([visualisation](#)) dans lequel vous réaliseriez effectivement chaque solution avec succès.

Etape 3. Faites une analyse critique de chaque solution. Vous verrez que certaines sont vraiment irréalistes alors que d'autres se révéleront tout à fait faisables.

Développez l'habitude d'être courageux. Ayez le courage de vous lever plus tôt et de vous endormir plus tard. Développez votre maîtrise de vous-même, de vos actions, de vos pensées et de vos émotions. Le courage d'avoir de la maîtrise de soi peut s'apprendre.

Agissez même si c'est embarrassant ou pénible. Sortez de votre zone de confort et acceptez les opportunités. Ne subissez pas ce qui vous arrive; au contraire décidez de ce qui va vous arriver et agissez pour que l'objectif soit atteint. Cela s'appelle être responsable de ses actes.

Discutons du courage ! Une technique efficace pour acquérir l'habitude d'être courageux consiste à voir les opportunités qui peuvent vous amener à progresser. Anticipez les problèmes (car il y en aura) pour mieux les contourner. Faites face à vos soucis avant qu'ils n'arrivent et tirez-en des leçons et des solutions. Vous aurez ainsi moins de difficultés lorsque les problèmes arriveront en effet. Vous serez préparé.

Et **acceptez** également l'idée que des problèmes auxquels vous n'avez pas pensé arriveront malgré tout.

Engagez-vous à agir. Réalisez un plan exact de ce que vous voulez vraiment, foncez et restez dévoué à atteindre l'objectif. Une procédure efficace pour être engagé dans l'action est de déterminer des objectifs. Travaillez sur ces plans au quotidien et, chaque semaine, évaluez où vous vous situez.

Souscrivez à la formule de l'amélioration continue que Anthony Robbins, le gourou du développement personnel, appelle "CANI" ; "Constant And Never ending Improvement". Cela signifie : **amélioration constante et sans fin.**

Regardez les erreurs comme des opportunités d'apprentissage. Sachez que vous devez vous améliorer, que vous devez accepter de prendre des risques, faire des erreurs et voyez ces erreurs comme des chances de rebondir.

Chaque matin, au réveil, dites-vous en quoi vous voulez progresser dans la journée. Et faites le bilan le soir avant de vous coucher : qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ? Pourquoi je n'ai pas atteint mon objectif ? Que ferai-je demain pour y parvenir ?

Sachez que **vous êtes 100% responsable** de ce qui vous arrive. N'accusez personne d'autre. Regardez-vous dans le miroir et dites : "Tu peux le faire ; ça ne dépend que de toi !"

Vous possédez la capacité de réagir dans chaque situation qui se présente à vous. Votre réaction ne dépend que de vous.

Créativité, courage, dévouement, apprentissage et responsabilité sont au cœur de chaque objectif et résolution. La réussite n'est pas toujours facile.

Des individus peuvent se trouver sur votre passage. Vous pourriez avoir à faire face au découragement. Des ennuis peuvent surgir.

Mais en apprenant comment être responsable, vous découvrirez le courage de transformer votre vie.

La confiance en la réussite

Une confiance absolue en vous-même, la conviction intime que vous pouvez réussir, c'est poser les bases d'une réussite future réelle. Ne vous mettez pas de limite inutile. Avec de la confiance, les individus poursuivent leurs objectifs, leurs résolutions et persistent jusqu'à les avoir atteints. Sans confiance, le temps passe, et les individus restent bloqués dans leurs zones de confort inflexibles, incapables de s'en échapper. Voici plusieurs manières d'établir une grande assurance.

Trouver la confiance

Vos **valeurs** sont les principales **forces** qui vous indiquent ce qui est important pour vous. Vos valeurs établiront de nombreuses choses, comme la manière dont vous agissez dans votre foyer, votre communauté et la société, les choix que vous réalisez, la manière dont vous vous comportez, les habitudes que vous élaborez, les idéaux que vous chérissez, les règles par lesquelles vous vivez et les objectifs que vous rêvez de réaliser.

Vous êtes en mesure de bien vous sentir dans votre peau en déterminant des **objectifs** et en essayant de les atteindre. Votre amour-propre s'améliorera lorsque vous aurez un objectif en direction duquel travailler. Donc frayez-vous un **chemin** : rêvez, préparez votre plan et transformez votre résolution en un objectif.

Nous sommes tous uniques. Posséder un bon amour-propre implique que vous vous aimez, vous vous estimez et vous vous faites confiance. Vous avez confiance en qui vous êtes.

Le regard que vous portez sur vous-même est quelque chose de vraiment personnel. C'est la manière dont vous vous sentez à propos de vous. Tout le monde possède quelque chose qui le rend spécial. Qu'est-ce qui vous rend spécial ?

Découvrir comment communiquer efficacement fait partie des meilleures choses que vous pouvez faire. Il est important de savoir comment, clairement et directement, communiquer vos convictions et vos pensées aux autres. Vous êtes capable d'affronter différentes situations et de prendre d'excellentes décisions en découvrant comment bien communiquer. Partager vos sentiments est difficile, mais la communication est la clé.

Il faut **apprendre** à être ferme quand vient le temps d'exprimer vos sentiments, votre opinion, vos envies, vos idées. Ceci implique d'être sûr de soi. Vous êtes capable d'exposer vos idées, de défendre celles des autres et de demander quelque chose dont vous avez besoin sans excuses.

Il est certain qu'**améliorer** votre état de santé et manger des repas équilibrés améliorera significativement l'image que vous avez de vous et l'égard que vous vous portez. Lorsque vous consommez de la nourriture saine et que vous contrôlez votre poids, vous possédez plus d'énergie.

Comme vous possédez plus d'énergie, vous faites plus de choses, et mieux. Et comme vous en faites plus, votre assurance... grandit.

Pour **conserver un corps sain**, vous devez lui donner tous les nutriments dont il a besoin pour grandir et se développer.

Mais comment le faire ?

Premièrement, vous devez comprendre qu'il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments, mais uniquement de bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires.

Mangez mieux, faites du **sport** ou au moins une bonne **activité physique**. C'est un peu évident de dire cela, mais essayez d'avoir une vision critique sur votre hygiène de vie; essayez de trouver en quoi vous pouvez l'améliorer.

Vous devez avant tout réaliser que vous possédez d'énormes possibilités de réussir et que vous avez la force, le talent et le caractère nécessaires pour réaliser tout ce que vous voulez.

Vous possédez un domaine d'excellence, ou plus. Prenez le temps de le (ou les) discerner et accommodez-vous en en permanence.

La **bonne santé mentale** est similaire à la **bonne santé physique**. La programmation de l'esprit et les pensées favorables sont cruciales pour votre bien-être. Vous voulez des émotions positives, des actes "positifs" et une vie positive pour avoir des pensées positives.

C'est aussi simple que cela. Vous attirerez des individus et des opportunités en phase avec vos idées dominantes. Vous êtes capable de programmer votre esprit pour attirer à vous tout ce dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs : individus, argent et circonstances.

Lorsque vous développez une grande assurance, vous êtes capable de grandes choses, des choses que vous n'auriez jamais crues possibles.

L'assurance vous mènera au sommet, vous verrez plus clairement, vous vous sentirez plus affûté et vous comprendrez que rien ni personne ne peut vous empêcher de réussir dans la vie, financièrement, personnellement, émotionnellement, professionnellement et avec les êtres que vous aimez.

Conditions pour les résolutions

Les 3 clés pour vivre sans limites et réaliser vos objectifs et vos résolutions ont toujours été les mêmes :
lucidité, compétence et concentration.
Apprendre comment définir des objectifs et des résolutions est un art.

Ce dont vous avez besoin

Affirmez vos résolutions en termes positifs.

Les individus définissent fréquemment des résolutions en des termes de choses ou d'actions dont ils n'ont pas besoin ! "Je n'ai pas besoin de fumer, de me mettre en colère..." Cette façon de voir les choses est mauvaise : il ne faut pas vous focaliser sur les problèmes mais sur les solutions.

C'est "ce que je veux faire ou ce que je veux être" qui compte, pas "ce que je ne veux pas faire ou qui je ne veux pas être". Voyez-vous la différence ? Entendez-vous la subtilité ? Êtes-vous prêt à exprimer de manière positive chaque résolution que vous voulez réaliser ?

Soyez sûr que la **résolution** peut être **initiée** et **entretenu** par vous-même.

La résolution ne dépend pas de l'attitude de votre voisin, du comportement de votre femme ou de ceux que vous aimez. La réussite de votre résolution doit dépendre de vous et de vous seulement.

Votre résolution doit être spécifique au niveau sensoriel.

Voici où surgit l'importance de la lucidité. Plus l'image est sans équivoque, plus elle est impérieuse et attirante, plus forte sera votre volonté d'atteindre l'objectif final.

Comportez-vous comme si la résolution est déjà réalisée. Faites-en mentalement une image nette et précise, riche de détails (visuels, auditifs etc...) et vous serez tellement enthousiaste que vous serez automatiquement attiré par la solution.

Prenez **cinq minutes chaque jour** pour vous représenter mentalement la situation à atteindre et cela vous ouvrira les portes de la réussite. C'est étape de [visualisation créatrice](#) est extrêmement importante.

Annoncez le contexte de la résolution.

"Où et quand mes résolutions seront-elles réalisées ?" La réponse pourrait être évidente pour quelques résolutions, mais pas pour les autres. Essayez d'être aussi spécifique que possible.

Exécutez un contrôle de la qualité de la résolution pour vous assurer de l'équilibre entre toutes les zones de votre vie familiale, sociale et professionnelle.

Lorsque vous réalisez ce contrôle de la qualité, vous jouez une stratégie gagnant-gagnant. Tout entre dans un schéma unique et le schéma entier – votre équilibre de vie- doit gagner. Vous trouverez la paix en sachant que vous êtes en phase avec votre système de valeur.

Reculez d'un pas et observez tous les secteurs de votre vie. Votre résolution vaut-elle le coup ?

Déterminez les ressources nécessaires pour réaliser la résolution : quel est le prix à payer ?

Il y a toujours un prix à payer, pour tout. Il y a toujours un sacrifice à faire lorsque vous définissez une résolution digne d'intérêt.

Au cours de cette étape, vous définirez tout ce qui est requis, en termes de temps, de revenus et d'énergie.

Établissez la valeur et la cohérence de la résolution.

Pourquoi souhaitez-vous réaliser cette résolution ? Pourquoi est-elle essentielle pour moi ? Cette résolution est-elle en phase avec ma vision, mes croyances et mes valeurs ? Répondez à ces questions.

Si vous n'êtes pas satisfait des réponses, peut-être devriez-vous changer de résolution. Définissez une nouvelle résolution que vous sentez en phase avec votre passion, votre vision ou votre mission.

Lorsque vous définissez correctement une résolution, deux choses cruciales surviennent. Tout d'abord, vous êtes totalement en phase avec votre vision, vos croyances et vos principes moraux puisque votre "Vous" entier accepte et n'oppose aucune résistance.

En fait, votre neurologie et votre physiologie sont ainsi "au courant" qu'elles doivent vous porter vers l'avant afin de réaliser la résolution voulue. Vous êtes totalement focalisé et concentré, en accord avec vous-même.

Touchez votre subconscient

Un psychothérapeute français a un jour déclaré :

"Lorsque l'imagination et la volonté sont en lutte, sont antagonistes, l'imagination l'emporte toujours, sans exception."

Vous êtes ensuite capable de vous programmer pour la réussite en réalisant le pouvoir de l'imagination.

L'imagination construit des villes. L'imagination rend réelles les aspirations. L'imagination conduira plus d'individus à la réussite et vous en faites partie.

Les étapes

Nous comprenons que l'imagination et la rationalisation ne s'accommodent pas très bien l'une de l'autre.

Lorsque nous rêvons, le cerveau droit et votre subconscient travaillent et, habituellement, vous vous sentez en paix, vous voyez des images impérieuses et vous entendez des sons magnifiques. La réussite est à votre portée.

Mais le problème est que le cerveau gauche travaille également et vous dit communément : "tu ne peux pas faire ceci" ou "ce n'est pas pour toi", "tu ne le mérites pas", "que se passerait-il si j'en parlais à mes connaissances et à ceux que j'aime ?", "tu es fou".

Il existe quelques "astuces", si j'ose dire, ou des techniques et stratégies prouvées destinées à vous programmer vous-même pour réussir. La seule et unique étape consiste à contourner votre esprit conscient. Une fois cela réalisé, votre subconscient prend les rênes.

Vous êtes en mesure de rêver librement, de vous voir en train de réaliser vos objectifs et vos résolutions. Votre cerveau met le turbo et vous vous programmez pour réussir. C'est ainsi que pratiquent les individus qui connaissent le succès et c'est ce que, dorénavant, vous allez faire !

Les 3 facteurs nécessaires à la programmation de votre cerveau sont la relaxation, la visualisation et l'affirmation.

Relaxation

C'est la première clé de la programmation mentale vers la réussite.

Lorsque nous commençons à détendre notre cerveau, notre cycle d'ondes cérébrales commencent à ralentir et notre cerveau entre dans ce qui est appelé le rythme des ondes alpha. L'esprit conscient s'est, en fait, assoupi et le subconscient contrôle notre système nerveux autonome. Au cours d'un état de détente profonde, l'esprit se relaxe, le corps se relaxe.

C'est ici que nos idées ralentissent jusqu'à devenir si légères qu'elles commencent à flotter. C'est ici que nous sommes en mesure de nous rafraîchir, de nous "ré-énergiser", de nous donner le pouvoir, de récolter la force du subconscient pour nous aider à réaliser des changements à long terme.

Visualisation

Voici la deuxième clé de la programmation mentale vers la réussite.

A travers le comportement de relaxation, vous entrez dans un état de créativité, essentielle à la réussite.

Vous êtes en mesure d'induire de nouvelles idées et croyances dans votre subconscient. Et maintenant, après avoir lu les premiers chapitres, vous possédez l'image de ce que vous voulez réellement et vous agissez comme si vous le possédiez déjà.

N'oubliez pas que l'imagination commande votre vie, vous effraie, vous excite, vous sabote. Les images vous inquiètent ou vous rendent heureux.

Des images claires, riches en détails, de ce que vous désirez réellement sont un des facteurs essentiels pour votre réussite.

Affirmation

C'est la troisième clé de la programmation mentale pour la réussite. Pour affirmer il est [avantageux de comprendre](#), ce qui renforce l'affirmation.

Vous êtes capable d'encourager de nouvelles idées et convictions dans votre subconscient via des affirmations ou des suggestions (on parle d'autosuggestion...la bonne vieille méthode Coué !). Une des puissantes règles du subconscient est le principe de conformité, qui implique qu'une partie de l'esprit respecte ce que vous lui enjoignez de faire.

Lorsque vous transmettez des sentiments, cela double ou triple le résultat final. Croyez réellement ce que vous poursuivez.

Vous êtes capable de vous programmer pour la réussite. Il ne s'agit que d'utiliser les mêmes outils et procédures qu'utilisent les personnes qui réussissent.

Détendez-vous, visualisez et affirmez ce que vous voulez vraiment dans la vie. Vous êtes capable de gagner et vous méritez de gagner. Ce n'est réservé qu'à ceux qui veulent vraiment se battre.

Comment faire ?

Prenez un crayon et une feuille de papier et écrivez noir sur blanc deux ou trois phrases constructives à propos de votre but à atteindre.

Exemples

Vous voulez apprendre le chinois cette année ?

Choisissez une phrase de ce type :

*"Chaque jour je parle de mieux en mieux le chinois.
Je progresse quotidiennement."*

Votre résolution est de mettre 300 euros de côté chaque mois ?

Choisissez une phrase de ce type :

*"Je maîtrise de mieux en mieux mon budget
et je m'enrichis en mettant régulièrement
de l'argent de côté."*

Une fois que vos phrases constructives et positives sont écrites, répétez-les plusieurs fois à la fin de chaque séance de relaxation-visualisation-affirmation. C'est un outil très puissant pour vous "brancher" sur le canal de la réussite !

Ce qui peut vous arrêter

Voici quelques causes habituelles faisant que les individus ne réussissent pas à respecter leurs résolutions du Nouvel An.

Ce qui cause l'échec

Les résolutions sont trop irréalistes – Êtes-vous trop avide ? Quelques résolutions telles que s'amincir, apprendre une nouvelle compétence ou se préparer pour un marathon peuvent prendre longtemps à réaliser.

S'il y a trop de résolutions importantes comme celles-ci, vous pourriez courir trop de lièvres à la fois au cours de l'année et n'en faire aucune correctement. Ma proposition consiste à n'avoir que deux ou trois grosses résolutions et moins de 12 petites sur votre liste.

Dispersez vos résolutions importantes dans l'année pour qu'elles ne surviennent pas toutes au même moment. Ceci est spécialement vrai si vous avez un gagne-pain et que vous utilisez votre temps libre pour travailler sur vos résolutions.

Aucune personnalisation des résolutions – Pourquoi désirez-vous cette résolution ? Que signifie son accomplissement pour vous ? Comment vous sentirez-vous une fois que vous l'aurez réalisée ?

Si vous n'avez pas de réponses nettes et précises à ces questions, il y a de fortes chances que vous n'en avez pas assez besoin pour soutenir vos efforts pendant toute l'année.

Pour réaliser un objectif, même lorsque vous faites face à des obstacles et des défis, vous devez en avoir tellement envie que vous paierez le prix en temps et en sueur pour travailler dessus.

Ceci implique que la signification de vos résolutions doit être claire comme de l'eau de roche. Sinon, il est simple de trouver une excuse pour vous détourner de l'objectif et l'oublier.

Ne pas les mettre par écrit – Pour être lucide à propos de vos résolutions, il est utile de les mettre par écrit. Si vous n'avez pas essayé ceci auparavant, faites-le dès maintenant. Essayez de placer vos résolutions par écrit, de les identifier en détail et de dire pourquoi vous en avez besoin.

Je vous parie que vous ne serez pas capable de tout écrire d'un trait. Pourquoi ? C'est simple : parce que volonté et pensées sont toujours, pour commencer, de vagues idées.

Si vous n'écrivez pas vos résolutions, elles resteront à jamais des idées vagues. Idées vagues équivalent à plans vagues et, donc, résultats pitoyables. Même si vous ne pouvez pas concrétiser vos résolutions en une seule fois, prenez un peu de temps et quelques sessions pour le faire.

Tant que vous y pensez de manière adéquate, elles deviendront de plus en plus claires à chaque essai.

Ne pas visualiser quotidiennement vos résolutions – Même si vous placez vos objectifs par écrit et que vous les cristallisez, vous êtes toujours sujet à les oublier ; les êtres humains sont des animaux oublieux. Placez vos objectifs dans un endroit où vous pourrez fréquemment les voir.

En faisant ceci, vous produirez un environnement physique dans lequel effacer vos résolutions de votre mémoire à cause d'urgences supplémentaires surgissant au cours de l'année sera moins probable.

Ne pas critiquer vos objectifs de temps en temps – Non seulement vous devez vous remémorer vos objectifs ; vous devez les critiquer périodiquement pour établir vos progrès.

Comprenez-vous que lorsque les pilotes pilotent leurs avions, ils doivent vérifier et aligner leur plan de vol périodiquement en raison des conditions aériennes dominantes ?

La même chose s'applique lorsqu'il est question d'accomplir ses résolutions. Si vous n'avez pas suivi votre conception, pourquoi ? Quelque chose de frais est-il apparu en cours d'année ? Peut-être votre plan était-il trop entreprenant ?

Établir les progrès et recalibrer – ceci permettra de veiller à rester sur le bon chemin. Tant que vous le faites assez souvent (par exemple chaque mois), vous avez de grandes chances de garder le cap.

Même si vous ne réalisez pas 100% de vos résolutions avant la fin de l'année, vous en accomplirez au moins 70% ou 80%. C'est mieux qu'abandonner vos résolutions, ce qui équivaut à en réaliser 0%.

Passer les résolutions sous silence – Savez-vous pourquoi les gens ont peur de faire des promesses ? Parce qu'ils ont peur d'être sous les feux de la rampe. C'est la même chose avec les objectifs.

Après avoir mis vos résolutions par écrit, faites-en part à ceux que vous aimez et à vos amis.

Placez-vous en ligne de mire en faisant connaître vos résolutions et en vous promettant de les réaliser. Cela peut être un sentiment inconfortable de vous être rendu publiquement responsable des conséquences.

Vous pourriez ne pas vouloir le faire ; mais regardez-le de cette manière – si vous n'êtes pas capable de subir ce petit inconfort, aujourd'hui, pour vos résolutions, combien de volonté injecterez-vous dans vos objectifs plus tard dans l'année ?

Ne pas recevoir de soutien – Réaliser vos résolutions n'a pas à être une histoire individuelle. Selon mon expérience, vous avez beaucoup plus de chances de réussir si les êtres que vous aimez et les amis vous soutiennent dans cette campagne.

Essayer de maigrir et voir les êtres aimés manger de la malbouffe pour le dîner n'aide pas du tout. Et il est difficile d'essayer de vous lever tôt si tout le monde fait la grasse matinée.

Parlez aux personnes présentes dans votre vie et dites-leur ce que vous essayez d'accomplir pour voir ce qu'ils peuvent vous apporter en tant que soutien moral et tangible.

Pour conclure

Anticipez que votre plan peut changer et changera certainement. La vie possède une manière amusante de balancer des choses imprévues sur notre chemin et la flexibilité est nécessaire pour terminer quoi que ce soit, même le plus simple des objectifs.

Parfois, l'objectif lui-même changera. Reconnaissez les réussites partielles à chaque étape du chemin. Tout comme une résolution n'est pas atteinte le jour où vous l'annoncez, elle n'est pas terminée non plus le jour où vous réalisez un objectif.

Ou plutôt, elle est atteinte en de nombreux petits incréments le long du chemin. Prenez note de ces réussites progressives lorsqu'elles surviennent.

Au plaisir de vous être utile,

Patrick

N'hésitez-pas à me laisser vos commentaires
sur le blog, afin de vous aider davantage !