



Difficile de tenir des résolutions? Remplacez-les par un projet!

Les cadeaux déballés, l'estomac bien rempli et les sapins dénudés... La magie de Noël s'estompe tranquillement pour faire place à la nouvelle année. L'heure est maintenant aux résolutions! En ce début d'année, nous avons vite le réflexe de se faire mille et une promesses, visant habituellement à modifier nos habitudes de vie. Mais s'il est facile de prendre des résolutions, il est bien plus compliqué de les tenir. Au bout de quelques semaines, la volonté flanche et les vieilles habitudes reprennent malheureusement le dessus...

Cette année, pourquoi ne pas remplacer les fameuses résolutions (trop souvent vite oubliées) pour faire place à un projet qui vous tient à cœur? En ce début de nouvel an, faites le plein de positif afin de grandir, évoluer et réussir un projet important à vos yeux!

Le début de l'année est le moment idéal pour vous arrêter et définir un projet que vous souhaitez entreprendre au cours des prochains mois. Petit ou grand, l'important est de déterminer votre avenir de façon positive! Ce projet peut rejoindre différentes sphères de votre vie : au travail, pour votre croissance personnelle, dans vos relations interpersonnelles, etc.

Pour parvenir à mener un projet à terme, il est important de respecter trois grandes règles¹ :

1. Déterminez un projet qui répond à des convictions et des valeurs qui sont propres à vous, et non imposé par une pression sociale.
2. Choisissez un projet réaliste, en fonction de vos compétences. Vous ne pourrez pas réaliser un projet qui est hors de votre portée!
3. Recherchez le soutien de vos proches! Les personnes de votre entourage sauront vous motiver et vous rappeler vos objectifs!

N'oubliez pas : il vaut mieux réaliser un seul projet important que de prendre plusieurs résolutions impossibles à tenir! Le début de l'année marque certainement un nouveau départ, des défis à venir, des obstacles à surmonter... Pour profiter pleinement de ces moments, gardez toujours en tête qu'il est important de nourrir le positif au quotidien et de suivre ses convictions et ses valeurs.

Bonne année 2012!

En 2012, renouez avec l'écriture!

Courriels, messageries instantanées, clavardage... De nos jours, rares sont les moments où nous prenons le temps de sortir crayons et papiers pour s'exprimer! Au-delà des résolutions de début d'année, pourquoi ne pas simplement vous permettre de renouer avec l'écriture afin de vous motiver à rester positif tout au long de l'année?

C'est simple : écrivez-vous une lettre! En plus, optez pour une méthode traditionnelle et expédiez-vous là par la poste! Établissez vos priorités, donnez-vous des objectifs, inscrivez vos qualités, vos points à améliorer...

Vous le constaterez, le simple fait de prendre le temps d'écrire à la main permet une meilleure réflexion et un engagement plus fort! Lors de moments difficiles, relisez-là et concentrez-vous sur vos points forts.



¹ Selon Caroline Sénécal, professeure à l'École de psychologie et spécialiste de la motivation. <http://www.scom.ulaval.ca/Au.fil.des.evenements/1999/01.14/resolutions.html>. Consulté le 9 novembre 2011.