

2007 Vos résolutions

Par Nicolas Sarrasin, coach, formateur et conférencier (www.nicolassarrasin.com)

Auteur de *Qui suis-je ? Redécouvrir son identité*, Éditions de l'Homme, 2006.

Comment se fixer des objectifs et les atteindre?

■ De nouvelles résolutions pour 2007?

Chaque année, une tradition reprend son cours. Nous prenons des résolutions et nous espérons que la nouvelle année nous permettra de faire peau neuve, d'améliorer ce que nous n'apprécions pas dans notre vie. Mais saviez-vous que plus de 95 % des gens ne suivent pas leurs résolutions? Pourquoi cela? Existe-t-il des stratégies qui permettent de réaliser avec plus de succès vos objectifs?

Si vous faites partie de celles et ceux qui abandonnent leurs résolutions dans les premiers mois de la nouvelle année, lisez cet article! Il vous donnera



DANS LE PROCHAIN NUMÉRO:



SANTÉ : MYTHES ET RÉALITÉS!

PLUS :

Dossier : Des raisons convaincantes pour devenir végétarien.

Entrevue avec David Servan-Schreiber : « Prendre soin de soi naturellement ».

En finir avec la culpabilité.

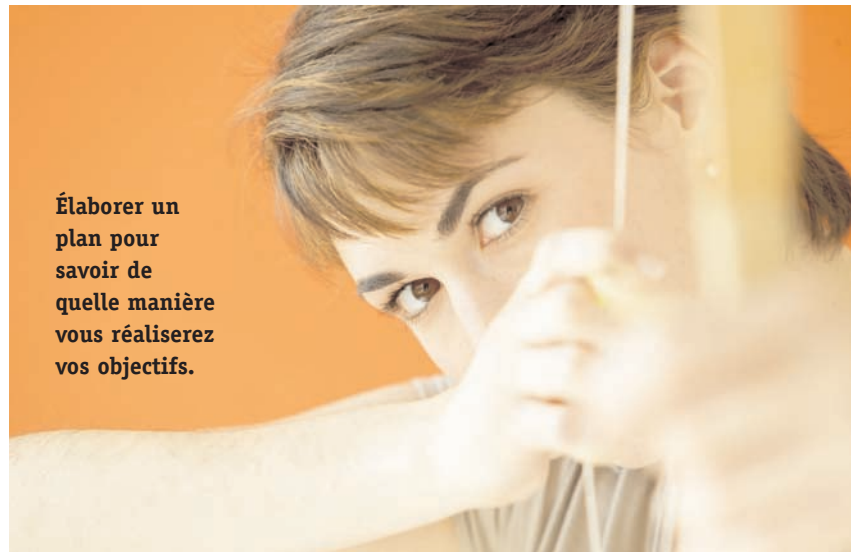
La balnéothérapie.

Forme : Retrouvez l'énergie par le sport!



EN KIOSQUE DÈS LE 16 FÉVRIER 2007

esprit | RÉOLUTIONS



Élaborer un plan pour savoir de quelle manière vous réaliserez vos objectifs.

des trucs efficaces pour que vous n'ayez pas à répéter année après année les mêmes bonnes intentions.

■ Se doter d'un plan

Lorsque vous voulez voyager, vous passe-t-il par l'esprit de ne pas décider où vous irez, ni quel chemin vous emprunterez? Non, évidemment, sinon vous n'irez nulle part! C'est pourtant ce que vous faites à chaque fois que prenez une résolution mais que vous ne déterminez pas clairement les moyens que vous emprunterez pour réussir. Pour réaliser un objectif, vous devez disposer d'un plan clair et progressif qui vous dira si vous avancez ou non dans la bonne direction.

■ Mesurer ses résultats

Oscar Wilde disait que les bonnes intentions sont comme des chèques sans provision. Il avait bien raison! Le fait est que nous nous donnons souvent des buts sans véritablement savoir comment nous comptons les réaliser. Peu de temps se passe alors avant de les oublier et de reprendre notre train train quotidien...

Comment faisons-nous habituellement pour savoir si nous avons obtenu un résultat? Nous comparons la situation précédente avec la situation actuelle et nous mesurons la différence. Quand véri-

fiez-vous habituellement si vous avez suivi vos résolutions? Au nouvel an de l'année suivante! La majorité des gens ne mesurent donc qu'une fois par année s'ils ont fait du progrès. Pas tellement efficace tout ça...

Il est donc primordial de vous donner les moyens de réaliser vos objectifs et de vérifier aussi souvent que possible si vous avancez dans la bonne direction.

■ Se donner des buts motivants

La manière dont vous formulez vos buts influence aussi votre degré de motivation. Imaginez que le seul but que vous vous donnez dans la vie est de payer chaque mois vos factures! Vous risquez de ne pas avoir tellement envie de vous lever le matin... Nous avons tous le droit de rêver. Napoléon Hill, l'un des pionniers de la réalisation de soi, disait d'ailleurs qu'un but n'est qu'un rêve avec un échéancier.

Pour vous motiver, essayez cette stratégie. Prenez un objectif qui vous tient à cœur mais que vous avez de la difficulté à réaliser, comme vous mettre en forme et perdre des kilos. Pour éviter d'interrompre après deux mois l'excellente habitude que vous avez prise en vous inscrivant à un centre sportif, pensez d'abord à tous les bénéfices que vous obtiendrez à faire de l'exercice régulière-

ment. Vous maigrissez, vous vous sentirez mieux dans votre corps, vous préviendrez les maladies cardiovasculaires, etc. Ensuite, pensez à tout ce que vous perdrez si vous ne réalisez pas votre objectif. Vous garderez vos kilos excédentaires et vous risquerez d'en prendre d'autres, vous vous sentirez coupables d'avoir cessé un exercice que vous saviez salubre, vous augmenterez les risques de souffrir de maladies graves en vieillissant...

Ce petit exercice a pour but de toujours garder en tête les raisons pour lesquelles nous réalisons un objectif. Le fait de prendre conscience des avantages et des inconvénients vous donne des raisons de continuer et vous donne envie de réussir!

Saviez-vous que seule l'inaction nous fatigue vraiment? Elle sape notre motivation et notre désir de nous réaliser.



Si vos objectifs sont impossibles à accomplir, il sera bien difficile de vous réaliser.

* Les 7 clés de la réalisation de soi

1. Apprendre à se connaître. Si vous ne savez pas qui vous êtes, quels sont vos intérêts et vos valeurs, vous pouvez difficilement agir en accord avec vous-même. Apprendre à se connaître nourrit l'authenticité, qui est à son tour source de motivation.

2. Se donner des buts nombreux et réalistes. Si vous échouez dans l'un de vos objectifs, il est important que vous en ayez d'autres qui prendront le relais. Ainsi, au lieu de sombrer dans la déprime, vos initiatives gagnent un sens nouveau. La capacité de rêver est l'une des plus grandes forces de l'être humain. Mais encore faut-il que vos buts soient réalistes. Si vos objectifs sont impossibles à accomplir, il sera bien difficile de vous réaliser.

3. Passer à l'action! Sans action, quelque chose de terrible se produit : rien! L'action fait la différence entre une bonne intention et un résultat, entre un vœu pieux et un succès. Mais encore faut-il savoir quoi faire! Ainsi, vous devez élaborer un plan pour savoir de quelle manière vous réaliserez vos objectifs.

4. Développer sa curiosité et sa créativité. Les personnes qui se réalisent le plus sont habituellement celles qui continuent d'apprendre toute leur vie. C'est aussi la créativité qui nous aide à corriger nos erreurs et à trouver des moyens plus efficaces pour atteindre nos objectifs. Chacun de nous peut

être curieux et créatif. Ce sont deux excellentes habitudes à développer pour quiconque veut se réaliser.

5. Apprendre de ses erreurs et persévérer. Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il tombe très souvent. Imaginez ce qui se passerait si les enfants, parce qu'ils trébuchent, décidaient que, finalement, la marche n'était pas faite pour eux! Heureusement, ils persévèrent et réussissent à marcher! Cela indique combien la persévérance fait toute la différence. Nous sommes parfois très prêt du but sans même le savoir. Il vaut donc la peine de continuer.

6. Apprendre des autres. Les personnes que nous côtoyons peuvent nous apprendre beaucoup sur de nombreux sujets et peuvent nous aider à réaliser nos objectifs. Un proverbe japonais dit que demander ne coûte qu'un instant d'embarras, mais ne pas demander nous embarrasse toute notre vie... Celles et ceux qui, par timidité ou par orgueil, se refusent d'apprendre des autres se condamnent à rester seuls et se coupent de grandes sources d'amélioration personnelle.

7. Être reconnaissant envers la vie pour ce dont elle nous gratifie. Essayez de prendre conscience chaque jour de la chance que vous avez. La reconnaissance vous gardera ouvert envers les autres et envers la vie. Elle fera disparaître votre ressentiment et vous aidera à rester humble même si vous obtenez de grands succès.

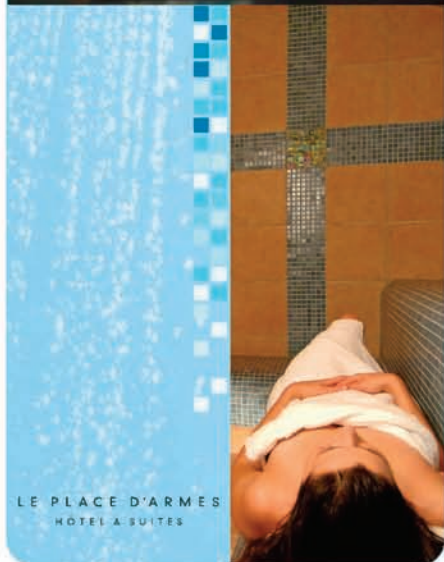


Venez vivre l'exotisme du Rainspa, le seul hammam à Montréal, et détendez-vous dans la douce chaleur des vapeurs aromatisées. Rainspa vous offre une gamme complète de soins pour le corps et le visage, plusieurs traitements de massothérapie ainsi que des traitements paramédicaux de haute technologie.

Pour les réservations ou pour vous informer sur nos forfaits ou nos chèques-cadeaux, composez le **514.282.2727**.

Rainspa – 55, rue Saint-Jacques Ouest, Montréal
www.rainspa.ca

UNE PLUIE DE DÉTENTE



LE PLACE D'ARMES
HÔTEL & SUITES

esprit | RÉSOLUTIONS

■ Vivre une vie extraordinaire

Nous avons tous le droit de vivre une vie extraordinaire. Ceux qui sont nés pour un petit pain sont ceux qui croient qu'ils sont nés pour un petit pain! Il y a plus de 2000 ans, Socrate disait : « Deviens le maître de toi-même et tu seras le maître de ta destinée. » Il a toujours raison aujourd'hui. Si vous vous permettez de rêver, vous vous donnez le droit de réussir.

Si votre vie actuelle dépend des décisions que vous avez prises par le passé, la vie que vous vivrez dépendra des choix que vous faites aujourd'hui. Un proverbe chinois n'affirme-t-il pas que toutes les fleurs de l'avenir se trouvent dans les semences d'aujourd'hui? Vous vivrez une vie extraordinaire si vous faites le choix d'agir et de vous dépasser, si vous vous donnez des buts constructifs et que vous persévérez à les réaliser.

Nous pouvons tous vivre deux naissances. La première est celle où nous venons au monde. Mais nous n'aurons pas tous le bonheur de vivre une seconde naissance. Cette nouvelle mise

Le plus grand plaisir de la réalisation de soi vient du processus à travers lequel nous accomplissons nos buts, souvent même plus que des résultats que nous obtenons.

au monde consiste à nous connaître, à rêver et à nous dépasser. Grâce à l'attention particulière que vous pouvez porter à la réalisation de vous-même, vous arriverez à conquérir ce que vous êtes et à en retirer le meilleur. À ce moment, vous vivrez avec la certitude que votre vie est véritablement extraordinaire!

* Quelques trucs pour vous motiver

- **Donnez un sens excitant aux actions importantes que vous désirez entreprendre.**
- **Concentrez-vous surtout sur les dimensions positives de vos objectifs.**
- **Rayez le mot « échec » de votre vocabulaire et remplacez-le par « apprentissage »!**
- **Vérifiez fréquemment si vous avancez dans la réalisation de vos objectifs. Rien n'est plus motivant que de savoir que vous avancez!**
- **Souvenez-vous de vos succès plus que de vos échecs.**
- **Croyez en vous-mêmes et en vos capacités.**
- **Évitez la procrastination : faites aujourd'hui ce que vous pouvez faire demain.**