



*Comme l'encourage la tradition au passage à la nouvelle année, vous avez pris des engagements envers vous-même que vous avez de la difficulté à honorer dans l'agitation du quotidien ? Découvrez comment dépasser les défis du changement et rester centré.e sur vos aspirations pour réaliser avec succès vos intentions d'évolution.*

*Par Claude Luy | janvier.23*

## *Les défis des bonnes résolutions*

Symbole de renouveau depuis l'Antiquité, la nouvelle année souffle un vent de changement et d'évolution qui contribuent à agir et à se remettre en question. Elle ouvre un espace-temps particulier qui donne l'impression que tout s'arrête et en même que tout est possible. Elle marque la fin et le début d'un chapitre. Pour ma part, c'est cette dimension alchimique du cycle "mort et renaissance" qui sonne l'éphémérité de la Vie, qui me donne l'élan de chercher à évoluer en tant qu'être humain à travers des bonnes résolutions. Mais reconnaissons-le, ces intentions sont plus faciles à dire qu'à faire 😊.

Souvent portées par l'euphorie des fêtes de fin d'année et le désir profond de changement pour sa vie, les bonnes résolutions peuvent être intentionnées à la hâte, voire quelque peu idéalisées par les célébrations d'un réveillon bien arrosé 😊. Un scénario qui pourrait bien faire battre en retraite aux premières difficultés rencontrées.

### *# subir le rythme et la routine du quotidien*

Parmi ces difficultés, la reprise d'un quotidien effréné au sortir des fêtes de fin d'année est certainement la plus exigeante. Changer une habitude ou faire évoluer une situation demande de l'énergie et de la présence. Penser que ses bonnes résolutions vont se manifester uniquement grâce à l'aide de l'Univers risque bien de ne pas suffire. Attention, je vous vois venir ! Évidemment qu'il est important d'avoir foi en la magie de la vie et en sa capacité d'attirer à soi les justes synchronicités, mais d'expérience, attendre que tout s'ouvre pour soi sans rien mettre en place de concret dans son quotidien risque bien de vous décevoir. Néanmoins et j'y tiens, si le changement requière une certaine forme de rigueur, celle-ci peut être légère et fluide 😊. Découvrez "comment?", dans les clés que je vous partage plus bas.

### *# nourrir l'auto-sabotage*

Je ne sais pas comment c'est pour vous, mais pour ma part, je démarre l'année plutôt boostée par l'énergie de renouveau qu'elle incarne. Mes bonnes résolutions en tête et dans le cœur, je suis confiante et réjouie par les évolutions qui m'attendent. Cela dit, j'ai pu constater à maintes reprises que si je ne mets rien en place de

concret pour maintenir un mindset au beau fixe, je dérape dans le doute et le découragement aux premières difficultés rencontrées. "Je n'y arriverai pas", "j'ai visé trop haut", "je suis trop...", "je ne suis pas assez..." et j'en passe. Le **juge intérieur** prend le dessus et je perds le contrôle de mes bonnes résolutions. Cela dit, ce processus est tout à fait normal, car même si on aspire profondément au changement, celui-ci **engendre également de l'inconfort**. Oui, ça paraît étrange, je vous l'accorde, mais gardez à l'esprit que toute évolution, aussi positive soit-elle, peut générer une forme de stress. C'est pourquoi il est souvent plus facile de rester dans une situation même si celle-ci ne nous convient plus, que d'entreprendre un changement. Alors, rappelez-vous de rester bienveillant.e envers vous-même quoique votre juge intérieur en pense ♥.

## **# se fixer des objectifs trop ambitieux**

À l'heure du tout, tout de suite, on pourrait penser qu'il en est de même pour nos bonnes résolutions et on aimerait qu'elles s'opèrent en un claquement de doigts. Et dans cet état d'esprit, on peut "avoir les yeux plus gros que le ventre" 😊 en se fixant une ribambelle de bonnes résolutions toutes plus exigeantes les unes que les autres. C'est LA voie quasi certaine au découragement. Alors pour que des bonnes résolutions se réalisent de manière fluide et heureuse, mieux vaut les définir de manière "SMART<sup>(1)</sup>" :

- Spécifique : vos résolutions doivent être clairement décidées
- Mesurable : elles doivent être quantifiables pour identifier si vous les avez bien pleinement réalisées
- Atteignable : vous devez disposer des ressources personnelles nécessaires pour les atteindre
- Relevante : elles doivent être cohérentes avec vos aspirations profondes
- Temporelle : vos bonnes résolutions doivent être mesurables dans le temps ; pensez à fixer des paliers.

Et n'oubliez pas ! Les bonnes résolutions s'intentionnent d'abord **avec le cœur** et ensuite, avec la tête 😊

## ***Nos clés pour réussir vos bonnes résolutions***

Il **n'est jamais trop tard** pour réévaluer ses bonnes résolutions ! Mieux vaut une évolution tardive que rien du tout, non ? Alors si vous avez l'impression d'avoir posé vos intentions à la hâte ou d'avoir négligé cette part de vous en besoin de remise en question, ce n'est pas grave. **Prenez rendez-vous avec vous** et introspectez sur ce qui ferait sens d'incarner pour vous cette nouvelle année. Et si la perspective d'un rendez-vous méditatif de 30 minutes ou de 1 heure avec vous-même vous paraît inaccessible, profitez de ces petits temps de "rien" où vous attendez votre tour à la caisse, votre café au restaurant ou votre train à la gare pour vous y connecter. Et si cela vous paraît toujours trop difficile, alors surtout : ne changez rien ! Vous et votre vie êtes parfaits.es ainsi 😊 Trêve d'ironie, voici 3 clés qui je l'espère, vous amènerons de nouveaux éclairages pour vous aider sur ce chemin.

***" Il n'est jamais trop tard pour  
réévaluer vos bonnes résolutions ! "***

### **#1 Dénumérisiez-vous !**

Quand je parlais plus haut de ces petits temps de "rien", je sous-entendais ces moments magiques de la journée où nous n'avons rien d'autre à faire qu'à attendre. Si si, si vous réfléchissez bien, il y en a plein. Et cumulés en minutes sur une journée, ces temps d'attente représentent **un espace non négligeable pour introspecter** et notamment, faire un point de situation avec ses bonnes résolutions et cultiver un état d'esprit positif pour les atteindre. Malheureusement et croyez-en ma tendance addictive au numérique, beaucoup d'entre-nous **remplissent ces petits temps de "rien"** avec leur Smartphone. Loin de moi l'idée de faire le procès du numérique ou de vous charger d'une bonne résolution supplémentaire mais **d'ouvrir une réflexion sur le temps** que nous avons consacré à nos souhaits d'évolution. J'entends souvent dire : "si je n'ai pas tenu mes bonnes résolutions, c'est que je n'ai pas assez de temps". Enfin, il est évident que le rythme effréné que nous vivons tous.tes à notre époque, où que nous soyons, nous challenge tous.tes. Mais qu'en serait-il si nous réintroduisions un peu d'ennui dans notre vie plutôt que de le combler avec nos Smartphones ? Qu'en serait-il si nous profitions de ces petits "rien" pour simplement **Être avec Soi** ?

## ***#2 Tenez un journal de bord***

Écrivez ! L'écriture est le premier pas vers la matérialisation. Elle invite à extérioriser ses aspirations profondes et à les structurer à travers des mots. Nul besoin de faire de la prose ou d'écrire un roman, l'idée étant simplement de coucher vos bonnes résolutions sur le papier. Pour vous aider dans ce processus, rappelez-vous de la méthode SMART dont je vous ai parlée plus haut. En quelques clics, vous trouverez de nombreux canevas modèle sur le web si ça vibre avec vous. Enfin, ce que j'entendais surtout partager ici, c'est une habitude qui a littéralement changé ma vie : mon journal de bord ! Un mini bloc-notes *Moleskine* accompagné de mon stylo fétiche *Waterman* qui m'accompagnent partout et en tout temps. S'il m'a fallu quelques semaines pour intégrer ce nouveau support, il fait aujourd'hui, pleinement partie de mon quotidien. En plus de me permettre d'évaluer régulièrement l'avancée de mes bonnes résolutions, cet outil magique m'invite à profiter de ces petits temps de "rien" pour introspecter de nouvelles aspirations, façonner mes idées et formuler mes intentions d'évolution. Parole de scout : "l'adopter, c'est s'octroyer un moyen concret de réussir ses bonnes intentions" 😊.

## ***#3 Soyez bienveillant.e avec vous-même***

Célébrez chaque petit pas ! Rome ne s'est pas construite en 1 jour. Un mindset positif se cultive au quotidien. Alors, accordez-vous chaque jour une dose de gratitude en valorisant vos victoires de la journée, aussi petites soient-elles, plutôt qu'à vous réprimander pour ce que vous n'avez pas fait. Gardez à l'esprit que c'est en gravissant chaque jour une nouvelle marche vers vos aspirations profondes que vous atteindrez le bonheur et que vous êtes la meilleure personne pour évaluer ce qui est juste pour vous. Tel qu'énoncé par Lao Tseu, "il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin".

Plein de succès pour vos bonnes résolutions et belle ascension vers vous-même ♥

<sup>1</sup> les objectifs SMART : concept de management formulé par Peter Drucker la première fois en 1954 et revisitée par George T. Doran en 1981 sous l'acronyme SMART

### **Pour nous suivre**

Sur notre espace blog : <https://www.parfumdeveil.ch/content/80-la-lettre-d-inspiration>

Sur Instagram : <https://www.instagram.com/parfumdeveil/>

Sur Facebook : <https://www.facebook.com/parfumdeveil.ch>

Sur YouTube : <https://www.youtube.com/@parfumdeveil>