

Un éléphant se mange une cuillère à la fois

Les vacances sont finies ! Je crois que vous vous en êtes rendu compte. J'espère que vous en avez bien profité, que vous vous êtes reposé, amusé, que vous avez profité de vos enfants. Une nouvelle année de labeur commence. Et, généralement, septembre comme janvier d'ailleurs, est une période propice aux bonnes résolutions, souvent très nombreuses, voire trop nombreuses.

En effet, fréquemment ces bonnes résolutions restent lettre morte et sont très vite abandonnées. Peut-être mettez-vous la barre trop haut ? Peut-être surestimez-vous vos capacités à changer, à vous améliorer ?

Que faire alors ? Ne plus prendre de bonnes résolutions ?

Je pense que ce serait une mauvaise réaction dans la mesure où les bonnes résolutions sont nécessaires pour vous cadrer, pour vous fixer des objectifs.

Toutefois, il s'avère inutile de prendre de grandes résolutions impossibles à tenir juste pour vous donner bonne conscience. Il est préférable que vous preniez des résolutions plus réalistes, plus raisonnables et surtout que vous décidiez d'avancer par petits pas, en utilisant la technique du Kaisen. En vous fixant de petits changements, votre cerveau les acceptera plus facilement, ils seront plus aisés à mettre en oeuvre, donc plus efficaces. Et, chaque petit pas conduit à quelque chose de plus grand. Il vaut mieux que vous avanciez un peu, progressivement que pas du tout. Vous serez alors content d'avoir tenu cette « petite » résolution, et cela améliorera votre image de vous.

Pour illustrer mes propos, voici quelques idées de bonnes résolutions, plus réalistes, plus raisonnables, à prendre :

- Arrêter définitivement de fumer devient, avec la technique du Kaisen : chaque jour fumer une cigarette de moins que le jour précédent.
- Perdre du poids rapidement devient : manger équilibré chaque jour et remplacer la pâtisserie du goûter par un fruit
- Faire du sport régulièrement, en vous inscrivant dans une salle de sports devient : monter l'escalier menant au bureau à pied ou s'arrêter une station de métro avant celle du domicile et finir le trajet à pied
- Etre moins stressé devient : prendre un bain-détente (avec bain moussant relaxant, agrémenté de quelques gouttes d'huiles essentielles, avec des bougies, une musique douce) plusieurs fois par semaine et pratiquer 15 minutes d'heure de respiration profonde chaque jour
- Consacrer tout son temps libre à sa famille devient : chaque jour prendre 15 minutes pour réellement jouer avec ses enfants (sans télévision, à quatre pattes sur le tapis, comme eux) et écouter attentivement ce que votre conjoint vous dit pendant cette heure tous les soirs en s'intéressant à sa journée, à ses joies, ses peines ; passer un coup de fil d'au moins 5 min à la grand-mère une fois par semaine pour prendre de ses nouvelles
- Dépenser moins devient : mettre 10 euros chaque semaine dans une tirelire
- Etre plus positif devient : lire 3 pages d'un livre de motivation chaque soir avant de vous endormir et écouter 10 min de pensées motivantes ou d'histoires drôles en partant au travail le matin
- Etc?

Ceci ne constitue qu'une série d'exemples que vous pouvez aisément multiplier à l'infini. Vous trouverez certainement d'autres nombreuses idées qui vous seront plus personnelles.

Mais ce qui est essentiel, c'est que vous preniez le temps de faire ce travail (ce sera votre première bonne résolution tenue), c'est-à-dire de décomposer la « grande résolution » en toutes petites actions simples et faciles à accomplir. Ne soyez pas trop gourmand. Rappelez-vous qu'un éléphant se mange une cuillère à la fois !

Et, si vous ne tenez pas toutes vos résolutions, ce n'est pas grave. Vu leur caractère raisonnable, je suis certaine que vous en tiendrez au moins une ! Ainsi, à la fin de l'année prochaine vous aurez avancé dans votre vie, bien plus qu'auparavant.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

Pour vous aider dans vos bonnes résolutions, n'hésitez pas à visiter le site Abondance Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages gratuits (notamment les audios sur la respiration profonde et sur les citations sur le bonheur).

« Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables ».

