



**T
K
C**

**LE GUIDE
DES BONNES
RÉSOLUTIONS 2021**

Pourquoi prendre des résolutions ?

Pour la plupart d'entre nous, le début d'une nouvelle année est un temps propice à prendre des résolutions. C'est également l'occasion de recharger ses batteries et de faire de nouveaux projets. Se remettre au sport, manger plus sainement, prendre du temps pour soi, voyager...sont parmi les intentions les plus fréquentes.

Après une année 2020 mouvementée, 2021 est l'occasion de s'autoriser à rêver de nouveau! Qu'on soit un adepte ou non de cette tradition, une question se pose : pourquoi ressurgit-elle systématiquement en fin d'année ?

Un peu d'histoire

Pour comprendre les origines des bonnes résolutions, il faut remonter à l'Antiquité. À cette époque, les Babyloniens mettaient un point d'honneur à restituer le matériel agricole emprunté au cours de l'année chaque 31 décembre de manière à débiter le nouveau millésime sans la moindre dette. Perpétuée par les Romains, cette tradition s'est donc transmise jusqu'à notre époque.

Remettre les compteurs à zéro

D'après Emmanuelle Lacroix, psychologue pour l'Express, le fait de prendre des bonnes résolutions correspond avant tout à une volonté de changer certains aspects de notre vie. Et quoi de plus symbolique que l'arrivée d'une nouvelle année pour remettre les compteurs à zéro ? Ce désir de prendre un nouveau départ est d'ailleurs une bonne chose : « *Vouloir changer est toujours positif. Même si on n'y arrive pas, même si c'est difficile. Le changement c'est la vie, l'espoir aussi!* ».

Et si ta première bonne résolution cette année était de dresser la liste des choses que tu as toujours rêvé de faire et qui te font (réellement) plaisir 😊?



On fait un bilan annuel ?

Pour mieux se projeter sur la nouvelle année, il est intéressant de faire un bilan de l'année écoulée. Pour t'aider à faire ce bilan personnel et professionnel et t'accompagner dans ta réflexion, voici les 3 étapes à suivre à travers une liste de questions. Laisse toi guider 😊

1. Identifier ses succès

Le positif peut se trouver partout si l'on se donne la peine de le chercher. Commençons par mettre en lumière toutes les bonnes choses qui te sont arrivées et sur lesquelles tu peux t'appuyer pour cette nouvelle année!

Quels ont été les faits marquants de 2020? Comment ta vie a t'elle évoluée ces 12 derniers mois? Quelles sont tes plus belles réussites et tes meilleurs souvenirs?

👉 Liste tous les petits et grands accomplissements marquants de l'année. Ne te limite pas et explore les différents domaines de vie. Mentionne tout changement perceptible, qu'il soit grand ou petit, positif à vos yeux. **Et rappelle toi que petits ou grands, tous les succès méritent d'être célébrés.**



2. Tirer des leçons des épreuves

Il est aussi important de revenir sur les moments plus « inattendus » qui t'ont permis de prendre du recul et de grandir. Voici une liste de questions auxquelles répondre qui pourra t'aider:

👉 Quelques questions

- Parmi tes objectifs, lesquels ont été atteints ? non atteints ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Comment as-tu fait ? Que retiens-tu pour la prochaine fois ?
- Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ? En quoi cela a été difficile ? Comment aurais-tu pu faire autrement ? Que retiens-tu pour la prochaine fois ?
- Quel a été ton plus grand défi cette année ? Comment as-tu essayé de surmonter cette épreuve ? Que retiens-tu pour la prochaine fois ?

3. Définir les objectifs à venir

Grace à ce point complet, tu as maintenant la base pour fixer tes objectifs. Tout comme ton bilan, tu peux te fixer des objectifs pour chacun des aspects importants de ta vie. Mais prends garde à ne pas en fixer trop. Tu peux commencer par en choisir quatre et en ajouter plus tard dans l'année si tout va bien.

Voici quelques clés pour t'aider à déterminer tes objectifs. Ils doivent être:

🎯 **Réalistes** : bien qu'ambitieux, tes objectifs doivent rester atteignables. S'il est trop facile ou trop ambitieux, tu risques de ne pas être passé motivé ou d'être découragé. Par exemple, au lieu de te dire « je vais m'entraîner 6 fois par semaine », inscris-toi à un cours de Zumba qui a lieu 2 fois par semaine... Après 2 mois, tu auras peut-être envie d'y aller plus souvent!

🎯 **Spécifiques** : "Je veux perdre du poids" n'est pas un objectif spécifique. En revanche, "Je veux perdre 10 kilos" en est un car il est mesurable et tu peux évaluer tes progrès.

🎯 **Avoir une limite dans le temps**. Combien de temps sera nécessaire pour arriver à courir 10km d'un trait? à perdre du poids? à réussir à tenir 1min en gainage? Fractionnes ton objectif annuel en objectif mensuel pour déterminer ton plan d'action quotidien. Ce sont ces mini étapes qui te mèneront vers le succès.

🎯 **Etre écrits et visibles** : laisse ta liste à l'endroit où tu es certain de la voir tous les jours (sur un tableau, dans ton agenda, sur la porte du frigo...). Chaque mois, prends le temps de te pencher sur ta liste d'objectifs, d'évaluer tes progrès et de déterminer les prochaines actions à mener.



Comment atteindre tes objectifs ?

Beaucoup d'objectifs sont abandonnés en cours de route. En effet, une fois un objectif en tête, il n'est pas forcément évident de savoir par quel bout le prendre, ni d'aller jusqu'au bout. Alors comment être sûr d'atteindre tes objectifs ?

Nous te donnons quelques conseils pour y arriver plus facilement en suivant ces étapes : de la définition précise de tes objectifs, à la préparation jusqu'au passage à l'action.

1. Bien définir tes objectifs

Pour cela, il est important de:

- Formuler tes objectifs de façon positive et précise
- Préciser clairement « pourquoi » il est important pour toi de l'atteindre
- Intégrer un indicateur de mesure et te fixer une date limite

2. Préparer ton plan d'actions

Il te faudra:

- Prioriser un objectif et l'écrire
- Définir les obstacles potentiels et comment les surmonter
- Identifier tes ressources pour atteindre le but
- Décomposer les petites et grandes actions qui te permettront d'y arriver
- Mettre en place des routines

3. Passer à l'action !! 💪

C'est parti, pense à bien:

- Informer ton entourage de tes objectifs pour qu'il te soutienne
- Faire du 1er pas ta priorité
- Planifier tes actions dans ton agenda
- Evaluer tes résultats régulièrement
- **Célébrer chaque victoire!**



Recettes detox & plaisir

pour atteindre ton objectif « manger sainement » 😊

VELOUTÉ AUX ÉPINARDS ET BLEU

Se faire plaisir sans se frustrer, c'est possible avec cette recette hivernale saine et facile à réaliser :)

LES INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

- 500 g d'épinards en branches
- 4 pommes de terre
- 75 g de bleu d'Auvergne
- 1 oignon
- 1 bouillon cube de légumes
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 1 oignon
- 1 bouillon cube de légumes
- sel, poivre



LA PRÉPARATION

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Peler et couper les pommes de terre en morceaux.
3. Hacher les épinards.
4. Faire fondre le beurre dans une casserole.
5. Faire suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré.
6. Ajouter les pommes de terre et les épinards puis l'eau, le bouillon, du sel et du poivre.
7. Laisser cuire 15 à 20 minutes à couvert.
8. Mixer la préparation au mixeur plongeant.
9. Ajouter la crème, du sel et du poivre puis bien mélanger.
10. Couper le fromage bleu en morceaux et le répartir sur le dessus.

Le tour est joué, bonne dégustation! 😊



training
keepcool
TKC