

Motivation: entretenir vos résolutions

Nous entamons souvent la nouvelle année pleins de bonnes intentions et de résolutions. Toutefois, durant le mois de février ces intentions semblent disparaître.

Si votre motivation semble s'estomper à nouveau cette année, n'abandonnez pas. La motivation est essentielle pour atteindre ses objectifs et pour mener une vie saine. Pour garder votre motivation, déterminez ce que vous voulez, renforcez-vous par l'effort et commencez à être la personne que vous voulez devenir.

Fixer des objectifs SMART

Fixer des objectifs constitue la meilleure manière de commencer. Fixer des objectifs SMART constitue la meilleure manière de réussir. Un objectif SMART est :

- **S**: Spécifique. Déterminez précisément ce que vous voulez accomplir.
- M: Mesurable. Mettez en place des manières de mesurer vos progrès.
- A: Atteignable. N'ayez pas d'attentes déraisonnables.
- R: Réaliste. Attendez-vous à des revers. Tout le monde en subit.
- T: Temporellement défini. Établissez des dates limites pour achever chaque étape vers vos objectifs.

Les objectifs nous fournissent une orientation et un outil de mesure des progrès. Ils accroissent la productivité, stimulent l'estime de soi et augmentent l'engagement, de sorte que vous êtes plus susceptible de réaliser ce que vous vous êtes promis de conquérir. Le fait est que lorsque les gens ont des objectifs pour les guider, ils sont plus heureux et ils accomplissent plus. Voici quelques autres conseils :

- Mettez vos objectifs par écrit. Soyez précis, utilisez des verbes d'action, ayez des résultats mesurables et établissez des dates d'échéance.
- Dressez une liste d'obstacles en pensant à tout ce qui pourrait se trouver sur votre chemin, puis décidez ce que vous pouvez faire à propos de chaque obstacle. Protégez-vous des distractions et des tentations qui peuvent survenir en cours de route.
- Dressez la liste des avantages d'atteindre votre objectif. Qu'espérez-vous exactement accomplir?
- Déterminez des sous-objectifs. Soyez précis, et assurez-vous que chaque étape soit difficile, mais réalisable.
- Préparez-vous et soyez organisé. Il est difficile de se concentrer lorsque l'information est dispersée.
- Donnez-vous le droit à l'erreur. Ne vous attendez pas à la perfection.

Suivi, rétroaction et récompense

Récompensez-vous pour chaque étape réussie vers l'atteinte de votre objectif. Faites-vous plaisir pour vous motiver à continuer d'aller de l'avant.

Demandez de l'aide aux autres si vous en avez besoin et essayez de trouver quelqu'un avec qui vous partagez un but commun. De plus, cherchez une personne qui a déjà atteint les buts que vous souhaitez atteindre et demandez-lui de partager ses perspectives sur la façon de les atteindre.

C'est à l'usage que l'on acquiert la maîtrise

Ne laissez pas tomber facilement. Plus vous approcherez de vos objectifs, et plus cela deviendra facile. La maîtrise de soi est semblable à un muscle qui devient plus fort avec l'entraînement. Si vous continuez à pratiquer votre maîtrise de vous-même, vous deviendrez meilleur en la matière.