Résolutions du Nouvel An à envisager

Le Nouvel An constitue une occasion de jeter un regard neuf sur des problèmes avec lesquels vous êtes aux prises ainsi qu'une chance de vous y attaquer à nouveau. Voici quelques suggestions d'objectifs atteignables pour la nouvelle année :

- La résolution vedette du Nouvel An est de se remettre en forme. Aucun secret ici : tout est une question de régime et d'exercice. Il est établi que 95 % des personnes qui entament un régime drastique pour perdre du poids ne réussissent pas à long terme. Essayez de mettre en place des changements simples pour éliminer les calories, comme réduire vos portions de 10 % seulement et ajouter 20 petites minutes d'un exercice simple, comme marcher, à votre routine quotidienne.
- Demandez à votre docteur de réaliser un examen physique. Les hommes sont particulièrement concernés, ils sont bien moins susceptibles que les femmes de faire régulièrement de l'exercice physique. Même si vous vous sentez bien, des problèmes invisibles comme un taux élevé de cholestérol ou de l'hypertension artérielle pourraient réduire votre durée et qualité de vie.
- Jetez un œil à votre santé financière. C'est le bon moment de vous assurer de disposer d'un montant approprié d'assurance-vie et de biens pour vous protéger vous et votre famille. Demandez-vous si une assurance pour soins de longue durée serait nécessaire. Vérifiez si vos investissements correspondent à vos objectifs à long terme. Étudiez votre historique de crédit et prenez les dispositions nécessaires pour réduire les dettes à haut taux d'intérêt.
- Mettez vos affaires juridiques en ordre. Si vous vous étiez promis d'établir un testament, prenez rendez-vous avec un avocat dès aujourd'hui.
- Apprenez à mieux écouter. À la maison ou au travail, l'écoute est un présent gratuit que vous pouvez offrir. Écouter n'implique pas de résoudre le problème de l'autre personne, cela lui revient. Lorsque vous offrez du soutien en écoutant activement, vous offrez à votre famille et à vos amis ce dont ils ont réellement besoin pour aborder leurs propres problèmes d'une nouvelle manière.
- Tendez la main à vos proches âgés. Même s'ils peuvent tenir à leur indépendance, ils ont besoin de votre aide. Entamez une conversation ayant pour but de trouver quel type d'aide ils pourraient avoir besoin et ce qu'ils sont prêts à accepter. Même des choses simples comme tondre la pelouse ou pelleter la neige pourraient constituer une bonne première étape.
- Si vous avez des jeunes enfants, essayez de supprimer les mots « dépêche-toi » de votre vocabulaire. Asseyez-vous et déterminez des manières de rendre vos routines du lever et du coucher un peu plus lentes et saines. Vos enfants vous remercieront.
- Envisagez de travailler bénévolement. Le besoin ne risque certes pas de disparaître dans le monde, prenez la résolution de faire votre part pour rendre le monde meilleur. Si vous choisissez une activité bénévole comme aider à rénover une maison pour les sans-abri ou entraîner une équipe de baseball, non seulement vous ferez de l'exercice, mais vous contribuerez également à faire du monde un endroit meilleur. Assurez-vous seulement de vous protéger et de protéger les autres autour de vous de la COVID-19.

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)