

Intentions du début d'année : amour de soi ou flagellation ?

En ce début d'année, plein d'élan et de réel désir de changement, vous avez décidé de modifier certaines habitudes qui ne vous conviennent plus ou qui sont carrément mauvaises pour votre santé physique et/ou psychique et/ou pour votre vie relationnelle.

Émettre des intentions ou se faire des promesses de changement, c'est relativement facile. L'étape suivante commence rapidement à nous faire grincer des dents : concrétiser ! C'est beaucoup plus difficile, car ces habitudes qui nous dérangent s'accrochent telles des chiens à leur os. Statistiquement moins de 10% des résolutions du début d'année sont vraiment réalisées. Aïe, aïe, aïe ... 😞

Bien sûr, comme vous, j'ai émis plein de vœux d'évolution que je n'ai jamais réalisés.

Mais cette année, au moment de faire mon bilan 2018, j'ai eu une surprise. Une surprise parce que j'ai tendance à m'arrêter sur ce que je n'ai pas réussi plutôt que célébrer mes succès, peut-être êtes-vous aussi un peu comme moi, à voir le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein ?

Célébrer et être bienveillante est une habitude que j'ai l'intention de mettre en place pour 2019. Célébrer chaque petite action, chaque petit pas qui m'amène vers ce que je rêve de vivre. Et cesser de me flageller, de me maltraiter en faisant des to do listes interminables et irréalisables. Apprendre à m'arrêter plusieurs fois par jour pour goûter au bien-être d'avoir agi pour mon bien.

Mais revenons à la surprise que j'ai eue de pouvoir célébrer la réalisation de la plupart des intentions posées pour 2018. 😊💕💕

BINGO !!! Quelle chance !

En fait ce ne sont ni la chance, ni le hasard qui m'ont amenée à ce résultat. Non, ce sont des actions très concrètes qui m'ont permis de rester focalisée sur ce qui est important et essentiel pour moi, c'est-à-dire contribuer à mon propre épanouissement et à celui des personnes que j'accompagne.

1. J'ai mis en place des rituels que j'ai associés à des habitudes quotidiennes. Il est ainsi plus facile de s'en rappeler et de les maintenir. Par exemple, je commence systématiquement mes matinées en méditant et en écrivant dans mon journal de bord. J'ai associé mon lever à méditation et écriture. Pour en savoir plus lisez le résumé de mon coup de cœur.
2. Professionnellement, avec deux collègues indépendantes, nous avons organisé une rencontre skype hebdomadaire pour nous soutenir dans la réalisation de nos objectifs eu utilisant les concepts développés dans l'agenda M3. (Pour en savoir plus : [ICI](#))

En résumé les étapes pour pouvoir célébrer la réalisation de vos intention 2019 :

1. Mettre des INTENTIONS
2. Y porter de L'ATTENTION
3. Poser des ACTIONS pour leur réalisation
4. AJUSTER si nécessaire
5. CELEBRER chaque petit pas
6. S'ENTOURER de personnes inspirantes et soutenantes. « Seul on va plus vite, à plusieurs on va plus loin. »

Je vous souhaite une toute belle année 2019, qu'elle voie la réalisation de vos rêves de joie, d'amour, de paix et de succès.