



10 décisions à ne pas prendre cette année!

Ahhhhh...ces célèbres résolutions que l'on prend chaque année et qu'on abandonne au printemps ;-)

Dès lors, pourquoi s'esquinter ? Pourquoi ne pas laisser au placard les projets contraignants au profit de projets bien-être, bienveillants et en y allant pas à pas ?

C'est pourquoi cette année, pour ce mois de janvier, j'ai décidé de vous inviter à ne pas prendre vos résolutions habituelles.

Si vous avez déjà pris ces résolutions à maintes reprises et que ça n'a pas fonctionné : faites autrement, car il n'y a pas de magie : les mêmes pratiques donneront toujours les mêmes résultats.

Alors voici ce que je vous propose, laissé à votre libre choix évidemment ;-)



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

1.Plus une goutte d'alcool (vin, bière, ...), plus de café...



Entendons-nous bien si l'alcool est devenu pour vous une addiction toxique, demander de l'aide cette année sera bienvenu.

Pour le reste, c'est le genre de résolution typique après une période festive où on a peut-être abusé un peu ;-)

Si votre objectif est de diminuer, allez-y par touches : ne pas boire tous les soirs, savourer plutôt que descendre les verres, sélectionner la qualité, ...

Idem pour le café, limitez-vous mais ne rejetez pas tout en bloc.

Éventuellement partez à la découverte de nouvelles saveurs (thé, eau aromatisée...)

1.Mangez bio, ne plus manger de viande, ne plus manger de sucre, perdre 20 kilos...



Alors bien sûr le bio serait l'idéal ...Si on pouvait vraiment en trouver !

Ok, partons de l'idée que c'est sans pesticide, c'est déjà ça de gagné...Mais pour trouver un terrain où l'air et la terre ne sont pas déjà pollués, on peut toujours courir. Soyez flexible :-)

Pour ce qui est de bannir certains aliments, vous connaissez ma devise : plus vous vous interdisez certains aliments plus ils viendront hanter votre esprit jusqu'au craquage complet !

Visez un peu de tout plutôt que beaucoup de « ceci » et rien de « cela ».

Autre astuce : voir les 7 clés des gens qui sont naturellement minces sur mon blog [se libérer des troubles alimentaires](#).

En voici un bref aperçu :

- Allumez tous vos sens et remarquez les sensations corporelles avant de manger
- Évaluez votre niveau de faim avant de manger (0 à 5) : vous trouverez sur mon blog comment la définir au mieux.
- Vérifiez le type de faim qui vous anime.
- S'il s'agit d'une fausse faim, quelle émotion ressentez-vous ? Quel est le besoin derrière ?
- Observez votre discours mental intérieur.
- Prenez le temps de vous asseoir et de savourer en toute conscience.
- Coupez les distractions
- Évaluez votre degré de satisfaction après avoir mangé (5 à 10)
- Évaluez vos sensations de confort après le repas et faites des tests en changeant les combinaisons qui vous plombent.

2.Avoir un fessier en acier et un ventre plat à faire blêmir nos plus grands athlètes !

Je comprends votre désir mais soyons réalistes : vous êtes prêt(e) à faire autant d'heures d'entraînements que les athlètes et à y consacrer des pans de journées entières ? Franchement ?

Se fixer comme objectif d'aller tous les soirs à la salle de sport entre le boulot et les gosses ? Vraiment ?

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Commencez en douceur, vous aurez beaucoup plus de chances : allez plus souvent à pied pour faire vos petites courses, prenez un peu plus souvent l'escalier, faites des ballades en forêt, allez à la salle une ou deux fois semaine...Piano, piano et en vous félicitant à chacun de vos pas (sans jeux de mots)

Si par contre le sport est un plaisir inné, alors le sport est déjà intégré depuis longtemps dans votre vie et continuez sur votre lancée ;-)

1.Trouver le prince charmant (ou la princesse charmante) ou encore vouloir changer l'autre...



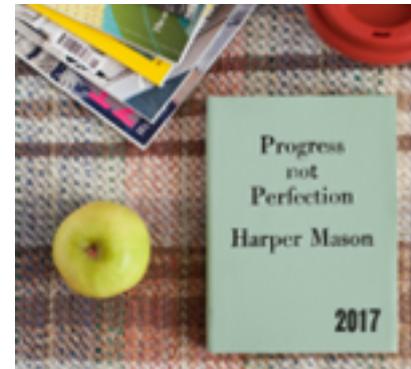
D'abord, le prince et la princesse des contes de fée, ça n'existe pas. L'humain est par essence imparfait et c'est très bien ainsi ! Déjà beaucoup de gens se plaignent de s'ennuyer, imaginez si tout le monde était parfait ;-)

Secundo, si vous êtes célibataire, c'est aussi l'occasion de prendre soin de vous, d'apprendre à vous aimer et à vous dorloter ainsi si l'âme sœur se présente, ce sera juste du bonheur en plus. Faire porter à l'autre la mission de nous rendre heureux est bien trop lourd à porter.

Et si vous êtes mal dans votre couple mais pas encore décidé(e) à partir, profitez-en pour faire la même chose en attendant de prendre votre envol ;-)

2020 pourrait être aussi l'occasion de se recentrer sur le positif et savourer ce qui fonctionne bien dans votre couple ou dans votre vie en solo.

1.Viser la perfection



Tant qu'on y est, rajoutons celle-là !

Je ne vais pas à nouveau m'étendre sur le fait qu'elle n'existe pas, mais en plus vouloir être au top en permanence, c'est particulièrement épuisant ! Ne me dites pas que votre objectif est d'être avec les batteries à plat dès le deuxième mois de l'année ?

Faites de votre mieux chaque jour en fonction de votre énergie du moment et ce sera « parfait » ainsi ! Appuyez-vous sur vos points forts et déléguez autant que possible pour vos points « faibles » (demander à quelqu'un dont c'est le point fort ;-)

Ce n'est pas dans la nature des choses d'être toujours au sommet de sa forme ! Vous avez déjà vu une vague rester suspendue en l'air ? Non, elle retombe avant de reprendre son élan ! Profitez du sommet quand il est là et prenez le creux comme un moment de repos indispensable.

1.Être plus informé(e) sur ce qu'il se passe dans le monde pour maintenir une certaine culture générale ...



Bon ok, il ne s'agit pas d'être inconscient et irresponsable en tant que citoyen mais de là à vous gaver de mauvaises nouvelles tous les jours, il y a un pas ! Parce que disons-le : si vous voulez avoir le moral saccagé de grand matin, allez-y plein pot : imprégnez-vous pleinement de tout ce qui va mal !

La culture générale c'est bien pour meubler certaines conversations mais ne la laissez pas prendre le dessus sur votre bien être. S'intéresser aux gens ça marche aussi pour une discussion dynamique ;-)

Par ailleurs, je ne suis pas sûre que la presse quotidienne nous renseigne toujours avec grand discernement sur ce qui se passe autour de nous.

1.« Je réfléchirai toujours avant d'agir et je ne dirai plus de gros mots »



Oui, on est d'accord, un temps de réflexion ça peut servir et être très utile pour prendre des décisions importantes. Des moments d'introspection sont également bienvenus pour évoluer dans la vie. Mais il faut pouvoir agir aussi !

Car à trop réfléchir, on finit parfois par être complètement bloqué. Si en prime vous avez un bon cerveau de haut potentiel qui tourne à 10000 tours minute, on n'est pas sorti de l'auberge.

Laissez votre mental vous donner des idées mais écoutez aussi votre cœur et les signaux de votre corps.

Si je prends telle décision : Comment je me sens en m'y projetant ? Si de l'énergie vous envahit, c'est plutôt bon signe, idem si c'est une émotion positive. Si vous vous sentez vidé(e) à l'idée, ce n'est sans doute pas le meilleur plan.

Faites aussi confiance à la vie : souvent quand une décision est bonne pour nous, les choses s'emboîtent avec une certaine fluidité. Si le chemin que vous avez

choisi est parsemé d'embûches, pas sûr qu'il faille y rester.

Ne laissez pas votre mental travailler tout seul et envahir tout votre cerveau.

Petite parenthèse sur les gros mots : certes, on ne va pas montrer le mauvais exemple à la génération future...Ceci dit, des études tendent à démontrer que lâcher des gros mots en situation de stress ou de douleur permet de libérer la pression et de revenir à l'équilibre plus vite. Après tout, vaut peut-être mieux ça que de se bousiller la santé en gardant tout à l'intérieur de soi ;-). Profitez-en quand vous êtes seul(e) !

1.Cette année, je ne regarde plus la TV(ou Netflix)



C'est vrai que les programmes proposés ne sont pas toujours éblouissants...

Maintenant, si c'est le seul temps que vous avez pour vous détendre après une rude journée (ou double journée pour les parents), pas la peine de supprimer cet unique moment en votre compagnie sans en avoir trouver un autre plus alléchant.

Vous n'avez pas à avoir honte de ce qui vous fait du bien même si c'est au travers de la télévision ! Admettons-le, parfois, avec un cerveau qui fonctionne de trop, une bonne série est un excellent moyen d'arrêter de penser.

Et si votre objectif était d'augmenter votre culture générale, il y a quelques bons documentaires sur Netflix ;-)



1. Cette année on fait un grand voyage en amoureux pour se retrouver

Si les moyens vous le permettent foncez !
 Simplement rappelez-vous que la régularité vaut mieux que la quantité : un grand voyage ne remplacera pas l'importance des petites attentions quotidiennes et d'un dialogue régulier. Sans compter que tout miser sur un moment pour relancer le moteur risque fort de vous mettre la pression. Et plus on se met la pression, plus ça part en cacahouètes... durant le fameux grand voyage !

1.« Je passe plus de temps en famille (au sens large du terme) »



Oui...enfin...ça dépend de quelle famille !
 S'il s'agit de vous contraindre à aller tous les we pour ne pas vexer vos parents ou beaux-parents, oubliez, pensez un peu plus à vous.
 Si vos amis vous apportent bien plus de bonheur que votre famille élargie, profitez de cette année pour les voir un peu plus eux !
 Si le temps familial est un moment de réel bonheur : Go ! Savourez chaque moment passé ensemble.

Vérifiez simplement qu'il s'agit bien d'une envie dynamisante et non d'un « croire devoir » familial éreintant.

Conclusion :

2020...Le temps de vivre, de vous écouter, d'aller à la vitesse qui vous convient. Na !

Sur ce, je vous souhaite mille petits bonheurs et beaucoup de moments plus relax.

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire

Psychothérapie

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne - ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à

Paris

Tabacologue

Jardin du Roi Medical Center

Avenue Louise 365

1050 Bruxelles

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be

