

## Des résolutions pour le Nouvel An

Il y a de nombreux objectifs communs qui peuvent vous aider à améliorer votre vie. Mais parfois, il est vraiment difficile de définir les résolutions du Nouvel An que vous atteindrez. Vous pouvez être confiant de la réussite au début, mais quand la nouvelle année vient, il est facile d'oublier vos objectifs en raison de votre style de vie ou des problèmes familiaux. Si vous n'avez rien décidé, voici 10 des résolutions du Nouvel An les plus populaires pour 2015.

### 1. Perdez du poids

Quand il s'agit des résolutions du Nouvel An, la perte de poids est toujours au sommet de la liste (notamment pour la gente féminine). Presque tout le monde veut perdre quelques kilos. C'est **particulièrement vrai après une saison de fêtes et de vacances. Voici votre chance de rejoindre une salle de gym et commencer à manger plus sainement.** Avec un peu de travail, vous pourrez mincir juste à temps pour la saison du maillot de bain. Si vous êtes une maman occupée, envisagez de faire de l'exercice à la maison une habitude avec vos enfants. Vous enseignez à vos petits comment mener une vie active et perdre quelques kilos indésirables en même temps.

### 2. Arrêtez de fumer

Le tabagisme est une terrible habitude qui peut avoir un impact majeur sur votre santé. Faites votre choix pour arrêter enfin. Vous économiserez de l'argent et nettoierez vos poumons. C'est un grand chemin à faire. Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais si vous travaillez dur pour atteindre cet objectif, vous allez certainement l'atteindre.

### 3. Obtenez un meilleur emploi

Janvier marque le début d'une nouvelle année. Il peut aussi marquer le début d'une amélioration de votre carrière. Consultez les offres d'emploi dans votre domaine et envoyez des curriculum vitae. Vous pourriez décrocher l'emploi de vos rêves. La résolution de cette nouvelle année est particulièrement bonne pour les gens qui détestent leurs emplois. On ne vit qu'une fois, alors ne perdez pas votre temps précieux sur les choses que vous ne voulez pas faire.

### 4. Faites des économies

Cela peut sembler à un cliché, mais économiser de l'argent est un autre but populaire pour de nombreuses familles. Vous pouvez réduire les éléments non essentiels pour économiser de l'argent supplémentaire sur les trucs que vous avez vraiment besoin. Mettez de côté un peu d'argent chaque semaine et votre compte d'épargne va croître sensiblement au fil du temps. En 2015, apprenez à mieux gérer votre budget et essayez d'éviter les dettes.

### 5. Trouvez votre vrai amour

Il y a tellement de personnes seules ces jours-ci. Vous n'avez pas encore trouvé l'homme ou la femme de vos rêves, mais vous ne devez pas renoncer à l'espoir. Cette année pourrait être votre chance pour trouver le véritable amour. Inscrivez-vous à un site de rencontres en ligne ou commencez à demander à vos amis de mettre en place des blind dates. Vous ne savez jamais quand vous finirez par rencontrer votre âme sœur. Le bénévolat peut aussi vous aider à trouver votre amour.

### 6. Organisez votre maison

Si le désordre dans votre maison est hors de contrôle, vous n'avez pas à attendre le printemps pour commencer à nettoyer. Passez janvier, trie dans vos biens et

débarrassez-vous de ce que vous n'utilisez pas régulièrement. Faire don des vieux vêtements et les meubles à une bonne cause.

### **7. Essayez quelque chose de nouveau**

La plupart d'entre nous ont tendance à se coincer et à faire la même chose. Sortez de cette ornière en essayant quelque chose de nouveau cette année. Visitez un restaurant branché et commandez un plat exotique. Apprenez à jouer d'un instrument ou étudiez une nouvelle langue. Peu importe quelle activité que vous choisissiez, vous êtes sûr d'enrichir votre vie en secouant un peu les choses.

### **8. Passez plus de temps avec vos proches**

Si vous êtes un «bourreau de travail», c'est l'année pour changer finalement votre focus sur votre famille et vos amis. Au lieu de la planification de réunions de travail supplémentaires, commencez à planifier des excursions pour voir les parents. Faire une priorité de voir le match de football de votre fils ou le récital de danse de votre fille. Créer des souvenirs est quelque chose que l'argent ne peut acheter. L'équilibre travail/vie est crucial pour une vie plus heureuse et sans stress.

### **9. Obtenez plus de repos**

Dans la société en évolution rapide d'aujourd'hui, tout le monde est toujours occupé. À partir de janvier, faites de votre mieux pour aller au lit plus tôt et planifiez plus de temps pour la détente. Vous aurez plus de chances de vous sentir rajeuni.

### **10. Se porter volontaire pour aider**

Si vous avez une passion pour quelque chose, 2015 est le moment de lui donner l'attention qu'il mérite. Les amoureux des animaux peuvent se porter volontaires à un refuge pour animaux. Ceux qui ont un amour pour les enfants peuvent aider à un programme après l'école. Trouvez une cause et commencez à faire du bénévolat. Vous aurez un sentiment d'accomplissement en faisant quelque chose de positif pour quelqu'un dans le besoin.

---

À la naissance, on monte dans le train et on rencontre nos parents. Et on croit qu'ils voyageront toujours avec nous. Pourtant, à une station, nos parents descendront du train, nous laissant seuls continuer le voyage. Au fur et à mesure que le temps passe, d'autres personnes montent dans le train. Et elles seront importantes, notre fratrie, nos amis, nos enfants, même l'amour de notre vie.

Beaucoup démissionneront (même éventuellement l'amour de notre vie), et laisseront un vide plus ou moins grand. D'autres seront si discrets qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.

Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes, de bonjours, d'aurevoirs et d'adieux. Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons, donc vivons heureux, aimons et pardonnons. Il est important de le faire car lorsque nous descendrons du train, nous ne devons laisser que de beaux souvenirs à ceux qui continueront leur voyage

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique. Aussi, merci d'être un des passagers de mon train. Et si je dois descendre à la prochaine station, je suis content d'avoir fait un bout de chemin avec vous. (Jean d'Ormesson)

---