

# NOUVELLE ANNÉE : NOUVEAU DÉPART !

Quelle est votre première activité professionnelle lors de votre retour au bureau en janvier ? En ce qui me concerne, je vérifie que tout est en place pour reprendre mon travail. Par exemple, mon nouvel agenda est-il acheté ? Est-ce que mes documents sont bien datés ? Mes dossiers informatiques sont-ils prêts ? Ultérieurement, je révisé mes objectifs personnels et professionnels et mon plan d'action.

## Les résolutions

Avec le début de la nouvelle année viennent les résolutions. C'est plus fort que soi. On ne remet pas en question le fait d'en faire, on énonce nos intentions et on fait de son mieux en espérant de les tenir.

## Questions pertinentes

Pour qui prenons-nous des résolutions ? est-ce sérieux ou une habitude ? Combien de résolutions avons-nous prises cette année ? Les avons-nous partagées avec notre entourage ? Qui nous soutiendra et nous encouragera à persister ?

Jusqu'à quand les tiendrons-nous cette année ? Le désir y est, mais dans quelle mesure donnerons-nous préséance à toutes nos activités professionnelles plutôt que de respecter notre engagement de s'entraîner, de mieux nous nourrir, de rentrer tôt et de prendre au moins une heure de bon temps avec les nôtres ?

## Comment les tenir

Pour réussir, il est d'abord préférable de faire des résolutions pour soi et non pour les autres. Ensuite, assurons-nous d'avoir la capacité de les atteindre, qu'elles ne soient pas hors de notre portée, qu'elles ne seront ni trop difficiles à tenir, afin de ne pas se décourager, ni trop faciles, pour ne pas récidiver. Ne pas être excessif quant au nombre de défis à relever. Être réaliste.

Il faut montrer qu'on se connaît, déjouer les excuses qu'on a l'habitude d'évoquer lorsqu'on succombe et on sera sur la voie du succès. De plus, il faut faire confiance en sa motivation : elle demeure une fidèle alliée.

Sachez que la souffrance n'est pas obligatoire. La petite voix à l'intérieur de nous parle davantage chez certains que chez d'autres. Peut-être qu'au fond, certains l'écoutent plus que d'autres ! Elle dira par exemple que vous avez tort, que vous n'avez pas de volonté ou que ce n'est pas si important que cela, que vous pouvez attendre à l'année prochaine, etc. Rarement votre petite voix dira que vous êtes génial, formidable et que vous réussirez grâce à votre volonté légendaire.

Je connais une façon de traiter avec elle. Elle consiste à la laisser discourir jusqu'au bout et il est alors possible d'en tirer quelque chose de constructif dont vous pourrez vous servir pour triompher. Il est certain que si vous suivez votre plan original, vous dépasserez vos attentes.

## Enfin, en ce début d'année, permettez-moi de vous souhaiter, pour 2010 :

La santé car, que ferions-nous sans elle ? Elle est une compagne dévouée dont on ne saurait se passer, le bijou le plus précieux que nous possédons dans la mesure où elle nous permet de vivre et de faire tout ce que nous désirons.

Le succès dans tout ce que vous entreprendrez, que se soit professionnel ou personnel. Rêvez et foncez afin de ressentir ce plaisir intérieur d'avoir accompli quelque chose de neuf et peut-être d'avoir dépassé votre zone de confort.

La sérénité que l'on veut tous atteindre un jour. N'oubliez pas toutefois qu'il faut commencer tôt pour y arriver ! Pour l'atteindre, pensez à la paix, à l'équilibre, soyez attentifs et privilégiez des relations harmonieuses avec l'être aimé, vos enfants, vos amis, vos collaborateurs, vos employés et vos fournisseurs.

La prospérité, qui nous tient le plus à cœur. Assurons-nous de faire ce qu'il faut pour y accéder. ... et le paradis à la fin de vos jours !

**Danielle Coulombe, PCC**

Coach professionnelle et d'affaires

**514.770.3818**

danielle@coulombecoach.com

www.coulombecoach.com