

MES BONNES RÉOLUTIONS POUR L'ANNÉE 2022

1. Lisez le texte suivant, en faisant attention aux expressions en gras, et répondez aux questions :

Les premiers jours de Janvier sont souvent ceux des décisions pour des nouveaux départs et des bonnes résolutions. Cependant, le plus souvent, ces bonnes résolutions ne durent que quelques semaines et sont vite abandonnées **au profit de** ses bonnes vieilles habitudes...

Or pour réussir à appliquer ses bonnes résolutions, il faut apprendre à ne pas vouloir tout changer **du jour au lendemain** car cela a peu de chance de fonctionner. La meilleure pratique est d'abandonner une ancienne habitude pour la remplacer par une autre, et **tenir bon** pendant 21 jours **d'affilé**, afin d'adopter un nouveau rythme.

Nous allons vous donner dans cet article quelques trucs et astuces pour réussir vos nouvelles bonnes résolutions, ainsi que des suggestions et pistes pour adopter de bonnes habitudes pour l'année à venir !

Au lieu de vouloir tout révolutionner le 1er Janvier au matin, il faut plutôt se fixer des choses prioritaires à changer dans l'année de manière progressive.

Avant cela il faut distinguer les 2 types de bonnes résolutions :

- Les bonnes résolutions professionnelles
- Les bonnes résolutions personnelles

On peut choisir de manière totalement séparée des résolutions soit Pro, soit Perso, mais il vaut mieux définir des bonnes résolutions en même temps afin que ces résolutions soient compatibles les unes avec les autres.

1 – Faites une liste écrite avec vos bonnes résolutions, et affichez-la au-dessus de votre bureau. Ainsi, en ayant signé un contrat avec vous-même, vous vous sentirez obligé d'atteindre vos objectifs.

2 – Fixez-vous un planning, avec le début de ces nouvelles habitudes dans votre calendrier. La clé est d'intégrer votre nouvelle habitude dans votre routine quotidienne afin qu'elle devienne votre nouvelle routine.

3 – Déterminez un objectif clair et mesurable. Vos bonnes résolutions doivent être quantifiables afin de vérifier si elles sont atteignables, et ensuite comment vous allez y arriver.

1. Quelle est la caractéristique principale des bonnes résolutions ?

- a) Elles ne durent pas longtemps
- b) Elles sont faciles à atteindre
- c) Elles se mélangent aux vieilles habitudes

2. Pour qu'une bonne résolution ait du succès, il faut :

- a) L'appliquer radicalement dès la prise de cette décision
- b) S'y adapter petit à petit
- c) La remplacer par une autre coutume

3. L'objectif de cet article est de :

- a) Nous dire quelles sont les meilleures résolutions à prendre ;
- b) Nous aider afin que nous puissions parvenir à nos bonnes résolutions ;
- c) Nous donner la classification des types de résolutions.

4. Marquez la phrase incorrecte :

- a) Les bonnes résolutions, il faut les écrire pour que vous ne les oubliez pas.
- b) Marquez sur un calendrier la date où vous devriez atteindre votre résolution.
- c) Il faut bien planifier les étapes de votre bonne résolution.

5. Reliez les expressions avec leur signification :

Au profit de

Du jour au lendemain

Tenir bon

D'affilé

Au lieu de

(Il faut) plutôt

a) D'un jour à l'autre

b) A la place de

c) Sans interruption

d) De préférence

e) Au bénéfice de

f) Ne pas céder