



Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

Table des matières

Principes de base Résolutions

Chapitre 2:

Assurez-vous que les résolutions spécifiques

Chapitre 3:

Avoir un esprit pour le changement

Chapitre 4:

Avoir des ressources nécessaires en place

Chapitre 5:

Identifier les obstacles à changer

Chapitre 6:

Ne soyez pas trop dur sur vous-même

Emballer
Avant-propos

avant-propos

Pendant des milliers d'années et dans de nombreux pays à travers le monde à la fin de l'année civile, les gens ont passé en revue les domaines de leur vie et leurs propres performances pour déterminer les sections qui doivent être améliorés et ont élaboré des résolutions du Nouvel An. Il est intéressant de noter que globalement la fin de l'année est considérée comme liée à l'examen et le changement. débuts et améliorations fraîches pour l'année à venir sont quelque chose à tirer pour.



Maintenir les résolutions de la nouvelle année

Comment prévenir la résolution affaissements et épuisements

Chapitre 1:

Principes de base Résolutions

Synopsis

Les résolutions sont en fait promet que les individus se font à travailler à un but distinct ou la réforme d'une habitude. Un élément clé d'une résolution nouvelle année qui le différencie des autres résolutions est qu'ils commencent la nouvelle année et ils doivent durer un an. Les gens planifient de s'engager à travailler sur la résolution pour une année entière. Le mode de vie change que les gens engagent à subir sont généralement interprétés comme des changements avantageux.



Les bases

Il y a un certain nombre de domaines que les gens choisissent souvent de résoudre à améliorer.

Beaucoup de gens considèrent en essayant d'améliorer leur santé et beaucoup plus essayer de se concentrer sur des domaines spécifiques liés à leur santé tels que l'alimentation, l'exercice, le stress et les habitudes altérant comme le tabagisme ou la consommation d'alcool qu'ils estiment avoir un effet négatif sur leur santé.

A la fin de l'année, les gens examinent habituellement leur cheminement de carrière et des emplois et résoudre de modifier ceux d'une façon ou d'entreprendre une formation et d'améliorer leur éducation.

En général, un examen pourrait être fait des finances de l'individu et les gens qu'ils décident de sortir de la dette ou de dépenser moins, ou d'économiser plus ou même gagner plus.

Alors que dans le monde entier, il y aura des milliards de personnes de changer la résolution domaines de leur vie ou les facettes de leur personne en quelque sorte, les statistiques révèlent malheureusement que le taux d'échec des résolutions du Nouvel An est aussi élevé que 88%.

Chapitre 2:

Assurez-vous que les résolutions spécifiques

Synopsis

Les statistiques montrent que la plupart des gens qui font des résolutions du Nouvel An ne parviennent pas à apporter le changement qu'ils résolurent se passerait-il. En fait, 88% des personnes briser leurs résolutions du Nouvel An. Compte tenu de ce fait négatif, si une personne veut assurer le succès de leur détermination alors ils doivent aller sur les formulations de leurs résolutions de la bonne manière. La recherche a montré qu'il ya une chance plus 22% des résolutions réussir si les gens participent à l'établissement d'objectifs.



Get Down To It

Les psychologues estiment que, plutôt que d'avoir plusieurs résolutions que nous sommes plus susceptibles de garder nos résolutions si nous faisons un seul et de se concentrer sur elle avec énergie.

De nouvelles résolutions Année devraient être axés objectif, mais pour réussir, il est important de choisir un objectif réaliste spécifique.

Beaucoup de personnes choisissent des objectifs ambigus lors de leurs résolutions telles que « perdre du poids » ou « mettre en forme ». Bien que ces résolutions sont admirables, ils sont susceptibles d'échouer car il n'y a pas d'objectifs spécifiques ou des objectifs qui leur sont rattachés.

Plutôt que de dire « perdre du poids », il est préférable de résoudre à « perdre 10 kg ». L'objectif est alors spécifique.

Une fois qu'il ya un objectif spécifique, il est alors possible de planifier pour atteindre l'objectif. Il doit y avoir un plan pour faire face aux changements de comportement nécessaires qui apporteront le succès.

Nous devons écrire l'objectif, puis faire une liste des choses que nous pourrions avoir à faire pour atteindre l'objectif.

Les petites étapes ou objectifs qui doivent être entrepris pour atteindre l'objectif doivent être minuscules.

Il est préférable d'avoir l'objectif de perdre un demi-kilo par semaine pour atteindre la perte de poids de 10 kg que d'avoir l'objectif de perdre 10 kg en deux semaines.

Savoir exactement ce que vous visez et comment aller à ce sujet, il est beaucoup plus probable dans les petits pas qu'une résolution sera conservée et concassées.



Chapitre 3:

Avoir un esprit pour le changement

Synopsis

Nouvelles résolutions Année sont difficiles à garder. La plupart des résolutions nous obligent à changer une forme de comportement ou des circonstances. comportements particuliers ont été formés sur plusieurs années et d'apporter des changements dans leur faudra beaucoup de patience, de temps et d'efforts. Les changements ne se produiront pas du jour au lendemain, mais ils se produiront.



2012

Comment vous le regardez

Les gens ont beaucoup plus de chances de garder leurs résolutions si elles ont un état d'esprit positif et sont prêts à être persistant. Il est une bonne idée de se concentrer sur ce que la résolution va ajouter à la vie d'une personne plutôt que ce qu'il enlèvera.

Par exemple, il est préférable d'avoir un état d'esprit positif et penser à manger des aliments plus sains plutôt que de penser à manger des aliments moins malsain.

Vraiment vouloir apporter un changement et en se concentrant sur une résolution va aider une personne à réussir. Une fois que l'objectif a été clairement formulée, il est important de visualiser le succès et d'essayer de rester à penser positivement.

L'objectif doit être écrit et reproduit et très visible. Il pourrait être dans un journal de rendez-vous, sur le dessus de bureau d'ordinateur, le post-it sur le frigo et sur les bannières autour de la salle en effet, partout où il peut être placé pour rappeler à la personne de leur objectif.

Avec l'aide et le soutien de la famille et les amis et se joindre à un groupe de personnes inspirées comme améliorera les chances de succès. Il est important de garder à l'esprit que la résolution sera brisée, mais qui ne doit pas être considérée comme un échec.

Au lieu de cela tout manquement devrait être

examiné comme une occasion d'apprentissage.

Le renouvellement de la motivation sera utile aussi. Quand il devient difficile pour un individu de persister dans leur résolution, ils devraient se rappeler la raison pour laquelle ils tentent de changer ou d'améliorer. Ils doivent se rappeler ce qu'ils ont à gagner en réalisant leur objectif.

Les personnes ayant des mentalités positives réussiront.



Chapitre 4:

Avoir des ressources nécessaires en place

Synopsis

Pour réussir à maintenir une résolution, il est absolument essentiel que la planification très minutieuse est effectuée à l'avance de la résolution étant faite. Comme dans tous les domaines de la vie, si nous voulons réussir, nous devons alors planifier notre succès.



De quoi avez-vous besoin

Tout d'abord, il est essentiel qu'il y ait une stratégie clairement définie, l'objectif précis et réaliste.

Une fois que l'objectif est connu, il doit être décomposé en étapes ou objectifs.

Les étapes doivent être minuscules et réalisables. Enregistrement de tous les objectifs et l'objectif devrait être entrepris. Il serait souhaitable d'avoir un journal prêt et dans lequel une personne peut enregistrer leurs réussites et leurs échecs et leurs obstacles qu'ils ont dû surmonter.

Ainsi que le plan lui-même et la revue, il faut examiner attentivement les autres ressources qui pourraient être nécessaires. L'une des plus précieuses ressources une personne pourrait avoir disponible serait amis ou membre de la famille qui seraient désireux et capables de soutenir le comportement change que la personne va tenter d'entreprendre.

Donc, pour les approches de soutien doivent être apportés à ces personnes à l'avance. Autre personnel de soutien pourrait prendre la forme des membres du club ou de l'organisation de gens d'esprit, donc il peut être nécessaire de prendre l'adhésion à une organisation particulière avant de tenter de mettre en place la résolution.

Certaines ressources physiques et de l'équipement peuvent avoir besoin d'être achetés. Quiconque entreprend un changement physique peut avoir besoin d'investir dans spécial

chaussures et vêtements pour ne pas mentionner peut-être un club de gymnastique. Certains produits alimentaires peuvent avoir besoin d'être éliminés et remplacés par d'autres si les individus envisagent la réduction du poids comme un objectif.

De même le tabagisme quitter l'individu devra obtenir l'appui de leur médecin généraliste et peut-être nécessaires médicaments anti-tabac et la gomme de nicotine.

Préparation avant le réveillon du Nouvel An sera certainement un long chemin pour obtenir un individu hors sur la bonne voie vers le succès.



Chapitre 5:

Identifier les obstacles à changer

Synopsis

De nombreuses résolutions du Nouvel An sont le genre qui exigera un individu de modifier leur comportement. Le changement de comportement est très difficile et ne sera pas du jour au lendemain.



Ce qui pourrait être un problème

Comportements et les habitudes sont acquises sur une longue période de temps afin de les modifier et de les remplacer par des comportements différents seront lents.

Il est essentiel que toute personne qui entreprend une telle résolution reconnaisse.

Ainsi que les changements étant lents à faire, il est inévitable que la résolution sera brisée simplement parce que pour changer les comportements prend un temps très long. Cela doit également être compris par toute personne qui fait une résolution.

Pour réussir, vous devez planifier la façon d'aborder les changements de comportement que vous allez devoir faire. Vous devez faire une liste des stratégies que vous avez l'intention d'employer pour y parvenir et aussi noter les obstacles qui devront être surmontés.

On ne peut trop insister sur l'importance d'une revue est d'aider à réussir. Un journal peut être utilisé pour enregistrer des progrès et des revers le long du chemin. Il devrait être appelé souvent qu'il permettra à une personne d'identifier quels sont les obstacles qui les ont fait briser ou dévier de leur résolution. Une fois qui est identifié alors l'effort peut être fait pour faire en sorte que les circonstances ne se répètent à nouveau.

Il est important d'éviter de répéter les échecs passés. Si quelqu'un a fait la même résolution et a échoué à plusieurs reprises, il va être difficile pour

qu'ils réussissent leur croyance auto sera faible. Dans cette situation, l'objectif devrait être révisé. Ils devraient réfléchir sur les stratégies avaient été les plus efficaces et les obstacles qui les empêchent de garder la résolution. En changeant l'approche, il est plus probable qu'ils verront les résultats.

Il faut se rappeler que le changement est un processus. mauvaises habitudes prennent des années à se développer et il peut prendre plus de temps que vous le pensez à changer.



Chapitre 6:

Ne soyez pas trop dur sur vous-même

Synopsis

La rupture d'une résolution ne devrait pas amener quelqu'un à renoncer à leur résolution. Nous devons nous rappeler que nous sommes des êtres humains et l'erreur est humaine. Nous faisons tous des erreurs et la rupture des résolutions est presque inévitable de changer le comportement humain est lent et très difficile. Nous devons continuer à nous rappeler qu'il est normal de briser une résolution. Il est important que nous adoptions un état d'esprit différent de la rupture de la résolution et de voir non pas comme un échec mais comme une étape le long du chemin pour atteindre notre objectif.



Prenez une grande respiration

Si nous rompons nos résolutions, nous devrions essayer d'être positif et voir comme une occasion d'apprendre une leçon.

Ce que nous devons faire est de réfléchir très attentivement sur ce qu'il était que nous a fait briser notre résolution et d'identifier l'obstacle. Une fois que l'obstacle a été identifié, nous devons veiller à ce que se mette à l'ensemble des circonstances qui nous ont permis de briser notre détermination ne se répète pas à nouveau.

Nous ne devons pas oublier que le changement est lent et nous devons aussi nous récompenser pour chaque petit pas atteint le long de la voie pour atteindre notre objectif.



Emballer

Lorsque nous nous engageons à faire de la résolution du Nouvel An, nous le faisons avec un air d'optimisme et d'espoir. Résolutions du Nouvel An, par définition, sont des améliorations et des changements, tous avec des résultats positifs. Il nous est naturel pour tous voulons le meilleur pour nous-mêmes et ceux qui nous entourent et d'essayer d'apporter le meilleur.

A l'inverse, tandis que les résolutions sont faites trop facilement garder leur est très difficile. Apporter des changements est difficile et lent, et les résolutions sont brisés. Pour la grande majorité des gens de la rupture de la résolution est suffisante pour eux de renoncer à leur résolution. Cela peut être démoralisant et les individus se considèrent comme ayant échoué.

Faites de votre mieux et aller de l'avant.