

DES RÉSOLUTIONS POUR TOUTE L'ANNÉE MODE D'EMPLOI



1. Apprenez à bien **vous connaître**
2. **Notez** sur une feuille les activités qui vous tiennent à coeur
3. Déterminez les **raisons** pour lesquelles vous optez pour ces activités (développement personnel, améliorer sa condition physique, manger plus sainement, etc.)
4. Définissez votre **budget**
5. **Vérifiez** les distances, les horaires, l'état de santé, l'équipement
6. **Définissez** un objectif SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et limité dans le temps) afin de rester motivé(e)

Voici quelques exemples de résolutions pour 2019:

- * Manger plus sainement
- * Faire le tri de ses affaires
- * Passer à l'action, ne plus procrastiner
- * Faire du sport
- * Participer au « Dry January » ou à la « Tournée minérale »
- * Mettre de l'ordre dans ses papiers
- * Se coucher plus tôt
- * Méditer 1/4h par jour
- * Passer plus de temps avec sa famille
- * Planifier des week-ends en amoureux
- * Arrêter de fumer
- * Se promener dans la nature
- * S'adonner à un hobby
- * Apprendre une nouvelle langue
- * Se détacher des réseaux sociaux
- * Passer du temps avec ses amis
- * Voyager
- * Economiser
- * Recycler plus
- * Acheter de manière plus responsable



Et surtout, **n'oubliez pas d'être So Organised!**