



Le projet bien-être Mois 3

Janvier : Définir vos intentions quotidiennes

Commencez votre journée en vous fixant une intention qui vous aidera à prendre le contrôle et à déterminer comment vous voulez que votre journée se déroule.

Entraîneur NB vous invite à envoyer une photo de votre intention quotidienne ou à publier une vidéo où vous participez à une activité qui vise à concrétiser votre volonté quotidienne!

On entend souvent de nos jours à quel point nos vies semblent occupées, stressantes et mouvementées. Vous pensez peut-être : « J'ai à peine le temps de prendre une tasse de café, alors je n'ai vraiment pas le temps de me fixer une volonté quotidienne chaque matin! » Or, le fait de mettre de côté quelques minutes le matin peut vous aider à optimiser votre temps en vous permettant de prendre le contrôle de votre journée et de déterminer comment elle se déroulera.

En définissant une volonté, vous jetez les bases de ce que vous aimeriez voir, ressentir et vivre tout au long de votre journée plutôt que d'être un participant passif qui ne fait que réagir à ce qui survient. C'est particulièrement vrai si votre volonté quotidienne s'aligne sur vos valeurs. De plus, des énoncés réguliers affirmant votre volonté vous permettent également de changer de cap ou d'apporter des ajustements au besoin.

Il n'y a pas qu'une seule façon de définir des volontés quotidiennes, mais voici quelques options de volonté quotidienne que vous voudrez peut-être envisager. Voici d'autres points dont il faut tenir compte :

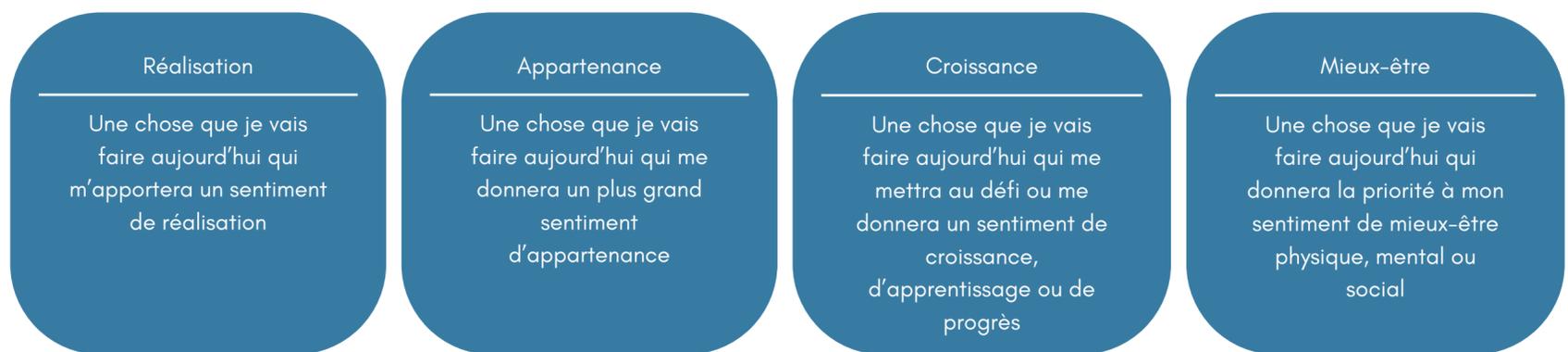
Option 1 : Volontés fondées sur des questions de réflexion.

Pendant le temps que vous consacrez à l'établissement de votre volonté quotidienne, vous pourriez réfléchir à l'une des questions suivantes. Formulez ensuite une volonté en fonction de vos réponses.

1. Quel genre de personne voulez-vous être aujourd'hui?
2. À quoi devez-vous vous engager pour vivre une vie enrichissante?
3. Sur quoi devez-vous vous concentrer pour atteindre vos objectifs?

Option 2 : Volontés axées sur un aspect de la vie.

Vous pourriez vouloir axer votre volonté quotidienne sur l'un de vos besoins; vous pouvez donc définir une volonté fondée sur l'une des quatre catégories suivantes :



Option 3 : Volontés ancrées dans une simple phrase standard.

Vous êtes peut-être quelqu'un qui aime à la fois la structure et la souplesse. Si c'est le cas, le mieux pour vous pourrait être de fixer votre volonté quotidienne en fonction d'une simple phrase standard. La clé ici, c'est d'avoir une base standard, mais une fin que vous pouvez compléter en fonction de ce que vous ressentez ce matin-là. Une phrase de volonté quotidienne courante pourrait avoir la forme suivante :

Aujourd'hui, je m'engage à

Quelle que soit l'option que vous choisirez, à la fin de la journée, demandez-vous si vous avez respecté votre volonté. Si ce n'est pas le cas, notez quelques façons dont vous pourriez vous améliorer demain.