



A new year often marks a time of starting over, renewal, and setting big goals. But when it comes to making progress, or even starting the journey, we often find we aren't meeting our original expectations of ourselves. If you're stuck in a rut or are still planning your resolutions for the year, try these ideas to steer yourself to a successful year ahead.

### **Reflect on what you want to start this year**

Whether you want to focus on strict goals for the year or be broader with what you want to accomplish, reflecting on what you want to start doing (or restart doing) in general is a great place to begin. Setting SMART goals is often a highly recommended tip – ensuring your goals are specific, measurable, attainable, relevant, and time-bound. However, you can also try being a little looser by choosing to, for example, give yourself an hour of me-time once per week, and using that time to go for a walk, read a book, or try a new recipe. Play to your strengths and be flexible – maybe you'll find that setting a mix of focused and broad goals is the best method for you to make an impact.

### **Reflect on what you want to stop this year**

Sometimes less is more. Take inventory of what (or even who) is holding you

back and make a plan to stop engaging in bad habits or behaviour. Perhaps you want to stop snacking after dinner or even biting your nails. You can also try combining something you want to start with something you want to stop. For instance, if you want to read more, but find yourself endlessly scrolling through social media, cut some of your screen time to allow yourself more room for success.

Remember, without saying no, eventually there will be no room on our plates to take on big things we actually want to say yes to.

### **Reflect on what you want to continue this year**

During the pandemic, many of us found different ways to connect with others, keep ourselves busy, and even try new things. Perhaps you've found a new hobby recently and want to continue spending time working on your craft. Simply set a goal to keep doing this activity you enjoy. Healthy habits, activities, and behaviours that create a positive impact are worthy of our time and attention (and can work wonders on our mental health).

Remember to have some compassion and understanding with yourself. If you've set your sight on something and it isn't working, change your approach rather than punishing yourself for your shortcomings. Leading yourself to success, growth, and healthy habits requires consistent work and trying different things. We are all a work in progress!

### **Resources**

- [CTV | How to stick to your New Year's resolutions, according to experts](#)
- [MANION | Back on track: Achieving your goals for 2022](#)



Une nouvelle année est souvent synonyme de recommencement, de renouveau et de définition de grands objectifs. Mais lorsqu'il s'agit de faire des progrès, ou même de commencer le voyage, nous constatons souvent que nous ne répondons pas à nos attentes initiales. Si vous êtes coincé dans une ornière ou si vous êtes encore en train de planifier vos résolutions pour l'année, essayez ces idées pour vous diriger vers une année réussie.

### **Réfléchissez à ce que vous voulez entreprendre cette année**

Que vous souhaitiez vous concentrer sur des objectifs stricts pour l'année ou avoir une vision plus large de ce que vous voulez accomplir, réfléchir à ce que vous voulez commencer (ou recommencer) à faire en général est un excellent point de départ. Il est souvent recommandé de fixer des objectifs SMART c'est-à-dire de veiller à ce que vos objectifs soient spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps. Cependant, vous pouvez aussi être un peu plus souple en choisissant, par exemple, de vous accorder une heure de temps libre une fois par semaine, et d'utiliser ce temps pour vous promener, lire un livre ou essayer une nouvelle recette. Jouez sur vos forces et faites preuve de souplesse - peut-être découvrirez-vous que fixer un mélange d'objectifs ciblés et généraux est la meilleure méthode pour avoir un impact.

### **Réfléchissez à ce que vous voulez arrêter cette année**

Parfois, moins, c'est plus. Faites l'inventaire de ce qui vous retient (ou même de qui) et établissez un plan pour cesser d'adopter de mauvaises habitudes ou de mauvais comportements. Vous voulez peut-être arrêter de grignoter après le dîner ou même de vous ronger les ongles. Vous pouvez également

essayer de combiner une activité que vous voulez commencer avec une activité que vous voulez arrêter. Par exemple, si vous voulez lire davantage, mais que vous vous retrouvez à faire défiler sans fin les médias sociaux, réduisez votre temps d'écran pour vous donner plus de chances de réussir.

N'oubliez pas que si nous ne disons pas non, il n'y aura plus de place dans nos assiettes pour entreprendre de grandes choses auxquelles nous voulons vraiment dire oui.

### **Réfléchissez à ce que vous voulez poursuivre cette année**

Pendant la pandémie, beaucoup d'entre nous ont trouvé différents moyens de se rapprocher des autres, de s'occuper et même d'essayer de nouvelles choses. Peut-être vous êtes-vous découvert un nouveau passe-temps récemment et voulez-vous continuer à y consacrer du temps. Il suffit de vous fixer un objectif pour continuer à pratiquer cette activité que vous aimez. Les habitudes, activités et comportements sains qui ont un impact positif méritent notre temps et notre attention (et peuvent faire des merveilles sur notre santé mentale).

N'oubliez pas d'avoir de la compassion et de la compréhension envers vous-même. Si vous vous êtes fixé un objectif et que cela ne fonctionne pas, changez votre approche plutôt que de vous punir pour vos manquements. Se conduire vers le succès, la croissance et des habitudes saines exige un travail constant et l'essai de différentes choses. Nous sommes tous un travail en cours.

### **Ressources**

- [CTV | How to stick to your New Year's resolutions, according to experts](#)
- [MANION | De retour sur la bonne voie : Atteindre vos objectifs pour 2022](#)

**MANION**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)