

## Résolution - une tendance ou un engagement

La résolution signifie le pouvoir de tenir ferme. Il est couramment utilisé par les gens pour exprimer une intention spécifique. Il peut être bien expliqué comme auto-examen qui apporte le changement dans soi-même et plus tard peut devenir un outil d'inspiration pour les autres. Essentiellement, les gens prennent des résolutions à l'aube d'une nouvelle année. Selon eux, la nouvelle année réalisera leurs rêves, leurs objectifs et bien d'autres.

En général, les jeunes, c'est-à-dire les 18-24 ans, sont désireux de prendre des résolutions par rapport à d'autres groupes d'âge. Certaines personnes sont d'avis que la résolution est une liste de seau faite par des gens à différents moments. Certaines personnes prennent leur résolution de faire la liste, très au sérieux et d'autres les abandonnent après une courte période de temps. Une enquête menée par des psychologues, dit qu'environ 80% des gens prennent des résolutions et parmi eux seulement 8% des gens effectivement coller ou sont engagés envers leurs résolutions. De nombreux chercheurs ont mené une enquête pour déterminer pourquoi les gens prennent des résolutions. Selon leur conclusion, les gens prennent des résolutions pour apporter le changement dans leur vie. Il peut s'agir de santé, de carrière, d'éducation, de voyages, etc. En bref, ce changement est axé sur l'objectif, c'est-à-dire d'atteindre certains objectifs.

### RÉSOLUTION

Décrivez-le

Je le veux

Croyez-le

Écrivez-le

Divisez-le vers le haut

Examinez-le

Horaire

Fais-le

**N'importe quand est un bon moment pour un nouveau départ.....**

## **Pourquoi les gens prennent-ils des résolutions au début de l'année?**

Comme mentionné ci-dessus, la résolution est une promesse pour vous-même, les gens pensent que le Nouvel An est un bon moment pour prendre des résolutions. Les Babyloniens ont commencé le concept des célébrations du Nouvel An et ont fait un rituel de faire des promesses à Dieu, de rendre tout ce qu'ils avaient emprunté et de rembourser leurs dettes. S'ils ne revenaient pas comme promis, ils tomberaient en disgrâce avec Dieu.

L'expression moderne de la résolution du Nouvel An est apparue pour la première fois dans le journal de Boston en 1813. À partir de là, la résolution est devenue une approche scientifique. Les gens y voient un plan d'action pour atteindre leurs objectifs réalistes. Les gens pensent que le Nouvel An est un moment attrayant pour prendre des résolutions parce que c'est un symbole de nouveau départ.

## **Résolutions les plus courantes**

Selon le sondage ComRes, les résolutions les plus courantes comprennent :

Exercez-vous plus, Perdre du poids, Mangez des aliments sains, Prenez une approche plus active de la santé , Apprendre de nouvelles compétences ou passe-temps, Passer plus de temps sur le bien-être personnel , Passer plus de temps avec la famille et les amis , Boire moins d'alcool, Arrêtez de fumer et.al.

Voici quelques-unes des résolutions prises par les Américains en 2020:

Essayer quelque chose de nouveau , Mangez des aliments préférés , Perdre du poids / régime alimentaire , Aller à la salle de gym , être plus heureux / meilleure santé mentale , Être en meilleure santé , Être une meilleure personne , Appliquer la technologie améliorée , Rester motivé, Gérer la finance mieux, Apprendre de nouvelles compétences, manger des aliments sains, Améliorer la connexion sociale, Être éco-amical, etc. Parmi tous les participants américains, environ 50% des gens ont pris la résolution qu'ils vont mieux gérer la finance et manger sainement.

Selon les psychologues, la résolution est un objectif personnel ou un serment avec un plan réalisable. On peut prendre une résolution à tout moment; n'oubliez pas de faire un pas à la fois. Lorsque vous voulez réaliser quelque chose, vous devez supprimer certains mots de votre dictionnaire, comme la perfection, la négativité, l'égoïsme et.al.

Le psychologue Schuster a déclaré que la régularité est plus importante que la durée et l'intensité. Votre intention doit être raisonnable et raisonnable avec une approche positive. La positivité renforce le plan d'action et rend compte. L'accent devrait principalement être mis sur la réussite. Lorsque vous vous embarquez pour un voyage, impliquez ou partagez avec votre famille et vos amis. Les chercheurs croient qu'il est bon de prendre des résolutions, car il apporte de la clarté et de l'attention à l'esprit vers la réalisation des objectifs. Par conséquent, la résolution est un engagement et non une tendance, car elle vous aide à apporter des changements dans votre vie. Jim Rohn, un entrepreneur américain a déclaré : « Votre vie ne s'améliore pas par hasard, elle s'améliore par le changement.

