

- Épisode 90 -



#90



B1



- Les résolutions -

Situation : Écouter une chronique radio sur les résolutions du mois de janvier

Animatrice : Bonjour et bienvenue dans notre chronique sur les résolutions du mois de janvier. Aujourd'hui, nous allons parler de vos projets pour la nouvelle année et comment les réussir. Chaque année, beaucoup de gens prennent des résolutions : perdre du poids, faire plus de sport, mieux s'organiser, apprendre une nouvelle langue... Mais tenir ses bonnes résolutions n'est pas toujours facile !

Pour mieux comprendre, nous avons interrogé Annabelle, 38 ans, originaire de Limoges. Écoutons ce qu'elle a à nous dire :

Annabelle : Cette année, je veux faire plus de sport et manger plus sainement. J'ai décidé de m'inscrire dans une salle de sport et de m'entraîner avec mes amis deux à trois fois par semaine. Je pense que cela m'aidera à rester motivée et à ne pas abandonner comme d'habitude. Je vais aussi préparer mes repas à l'avance pour manger plus sainement. Ce ne sera pas facile, mais je veux vraiment tenir mes résolutions cette fois-ci.

Je veux aussi lire plus de livres. Pour cela, je me suis préparé un planning de lecture et une liste de livres que je n'ai jamais lus jusqu'à présent. Par exemple, j'ai l'intention de lire *Les Misérables* de Victor Hugo, *Madame Bovary* de Gustave Flaubert et *Le Rouge et le Noir* de Stendhal. J'ai vu récemment le film français *Le comte de Monte-Cristo* et ça m'a donné envie de lire les grands classiques de la littérature française. Je n'en ai pas lu depuis le lycée et le bac de français ! Je vais essayer de lire un peu chaque jour.

Animatrice : Merci Annabelle pour ce témoignage. Comme elle le montre, tenir ses résolutions demande de l'organisation et de la motivation. Voici quelques conseils pour réussir vos propres résolutions :

1. Se fixer des objectifs réalistes. Commencez petit et ne vous découragez pas si vous n'y arrivez pas tout de suite.
2. Être régulier et organisé. Prévoyez des moments dans votre emploi du temps pour pratiquer vos activités ou suivre vos objectifs.
3. Trouver un partenaire ou un groupe. Faire du sport ou travailler ses projets avec des amis peut aider à rester motivé.
4. Varier les activités. Pour le sport par exemple, alterner les exercices ou les types d'entraînement rend la pratique plus agréable.
5. Suivre ses progrès. Noter ses réussites ou ses lectures accomplies peut encourager à continuer.
6. Persévérer malgré les difficultés. Même si vous faites une erreur ou manquez un jour, reprenez vos efforts le lendemain.
7. Se récompenser. S'autoriser de petites récompenses après un objectif atteint aide à garder la motivation.

Merci d'avoir écouté cette chronique. Nous vous souhaitons une excellente année et beaucoup de succès dans vos projets !

