

« En route vers la destination de vos rêves »

La fin de l'année est arrivée et elle représente toujours une bonne occasion pour se retourner et constater le chemin parcouru.

de Julien Borloz

Ce bilan amène irrémédiablement aux questionnements quant à l'année à venir et aux résolutions que l'on souhaite prendre. Et peu importe votre âge, votre profession ou votre statut socio-économique, une chose nous rassemble tous : une fois les résolutions formulées, nous nous empressons de les oublier. Pourquoi cela ? Probablement parce que nos objectifs sont souvent trop vaguement décrits ou peu réalistes. Tout le monde regarde le haut de l'échelle sans se demander par combien d'échelons il faudra passer pour y arriver. Le même objectif sera impossible à atteindre en un seul saut, alors qu'il deviendra facile si on y ajoute des échelons intermédiaires. Et si cette année vous procédiez différemment ?

Je parie que vous avez déjà toutes et tous réussi à passer des vacances formidables, que cela soit à côté de chez vous ou à l'autre



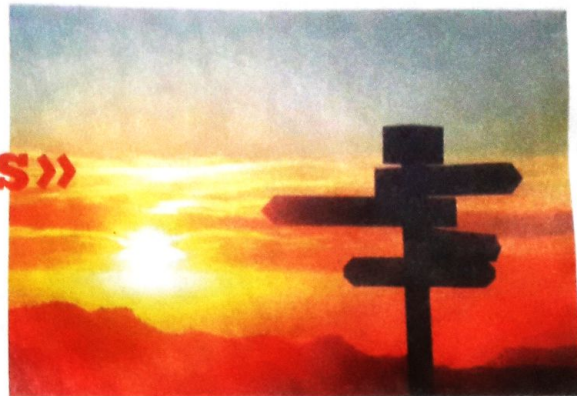
Julien Borloz

Psychologue spécialisée en Coaching et Hypnose ericksonienne

bout du monde. Eh bien cette année, vous allez procéder avec vos objectifs comme vous le feriez pour le voyage de vos rêves.

Premièrement, prenez le temps de savoir ce que vous recherchez durant ce voyage. Avez-vous besoin de détente, de découverte, de vous retrouver seul ou au contraire de partager des moments avec votre entourage ? Précisez vos besoins et attentes avant même de sélectionner votre destination, car bronzer sur une plage paradisiaque vous fera rêver en période de stress mais ne vous semblera pas à votre goût si vous avez besoin d'être hyperactif. Prenez le temps d'imaginer et de décrire exactement à quoi ressemble votre voyage idéal.

Une fois votre destination définie, il est temps de préparer vos valises. De quoi avez-vous besoin pour vivre cette expérience de manière optimale ? Un trek en montagne sera une réelle partie de plaisir avec de bonnes chaussures et des vêtements bien chauds mais tournera au cauchemar si vous n'êtes équipé que de shorts et de tongs. Réfléchis-



sez également avec qui vous souhaitez faire ce voyage : est-ce un défi que vous allez relever seul ou avec l'aide de compagnons ?

Vous avez la destination en tête et votre paquetage sur le dos, il ne vous reste plus qu'une seule chose à emporter : un état d'esprit ouvert à la spontanéité et aux changements. Pour cela, il est important que vous soyez focalisé sur chaque petite étape de votre aventure plutôt que sur la destination finale. Quel intérêt d'aller au bout du monde si l'on ne profite pas du voyage ? Laissez-vous porter par votre intuition, vos besoins et profitez de chaque instant même s'il n'était pas prévu au programme. Vivez le moment présent sans penser que vous pourriez être dans un autre lieu à faire une autre activité. Sortez des sentiers battus ! Rencontrez de nouvelles personnes, laissez-vous guider par elles et vous découvrirez probablement des

choses inespérées sur vous et ce qui vous entoure.

En résumé, l'année 2019 vous réserve son lot de bonnes comme de mauvaises surprises. Et peu importe ce qui se présente sur votre chemin, vous pourrez toujours consulter votre carte, ajuster

« Un état d'esprit ouvert à la spontanéité et aux changements. »

l'itinéraire et repartir vers la destination de vos rêves, en profitant de chaque petit pas en sa direction.

Meilleurs vœux et bonne année à toutes et à tous ! ■

Suivez-nous



mediaplansuisse



MedioplanetCHF



@Medioplanet_CHF



MedioplanetCH



mediaplansuisse

Managing Director: **Virginie Loertscher** Project Manager: **Pierre Lavanchy** Production et Direction Editoriale: **Lena Husslein** Layout et retouche d'images: **Aline Hafen / Vratislav Pecka** Coordonnées: Tel: +41 (0)21 320 67 30
E-mail: redaction.ch@medioplanet.com Distribué avec: **Tribune de Genève et 24 Heures Lausanne** Impression: **CIE Centre d'Impression Lausanne** Photos: **iStock/DR**



BRANDED BY