



A new year marks a time of change and self-improvement. 2022 likely started with eagerness and determination, but some of us may have already fallen back into old habits. If you're struggling to hold yourself to your resolutions, try setting goals instead using our tips below.

Make a plan

Your goals are set, now it's time to plan out how you're going to achieve them and identify any obstacles that may get in your way. When reviewing your goals, make sure they're SMART - Specific, Measurable, Attainable, Relevant, and Timely.

Always in view

Keep your goals front and center to serve as a reminder of what you're working toward. Try writing them out on a sticky note and placing them in spots you visit often such as a household mirror, computer monitor, or fridge door. Writing goals in a notebook and closing it can push them out of sight and out of mind.

Be accountable

Find an accountability method that works for you. Some strategies include telling a friend your goal and updating them regularly on your progress or tracking your progress in a spreadsheet. Incorporating an accountability method will make it easier to see how far you've come and build on your progress!

Be flexible with yourself

Plans can change and that's ok. Rather than dwelling on failures or a missed deadline, have compassion for yourself and plan how you're going to get back on track. If the goal has become outdated due to changes in your life or circumstances, update your goal or replace it with one more applicable.

Resources

- [Focus Booster | How to set New Year goals you can actually achieve](#)
- [Forbes | Reflect, Set, Go: Setting Worthwhile Goals For 2022](#)
- [Forbes | How To Set Effective New Year's Goals For 2022](#)



Une nouvelle année marque une période de changement et l'amélioration personnelle. 2022 a probablement commencé avec empressement et détermination, mais certains d'entre nous ont peut-être déjà retombé dans de vieilles habitudes. Si vous avez du mal à tenir vos résolutions, essayez plutôt de vous fixer des objectifs en utilisant nos conseils ci-dessous.

Faire un plan

Vos objectifs sont définis, il est maintenant temps de planifier comment vous allez les atteindre et d'identifier les obstacles qui pourraient se mettre en travers de votre chemin. Lors de l'examen de vos objectifs, assurez-vous

qu'ils sont SMART - Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Pertinents et Temporels.

Toujours en vue

Gardez vos objectifs au premier plan pour vous rappeler ce vers quoi vous travaillez. Essayez de les écrire sur une note autocollante et de les placer dans des endroits que vous visitez souvent, comme un miroir domestique, un écran d'ordinateur ou la porte d'un réfrigérateur. Écrire des objectifs dans un cahier et le fermer peut les faire disparaître de la vue et de l'esprit.

Soyez responsable

Trouvez une méthode de responsabilisation qui fonctionne pour vous. Certaines stratégies consistent à dire à un ami votre objectif et à le mettre régulièrement à jour sur vos progrès ou à suivre vos progrès dans une feuille de calcul. L'intégration d'une méthode de responsabilisation vous permettra de voir plus facilement le chemin parcouru et de tirer parti de vos progrès !

Soyez flexible avec vous-même

Les plans peuvent changer et c'est normal. Plutôt que de vous attarder sur des échecs ou une échéance manquée, ayez de la compassion pour vous-même et planifiez comment vous allez vous remettre sur les rails. Si l'objectif est devenu obsolète en raison de changements dans votre vie ou votre situation, mettez à jour votre objectif ou remplacez-le par un autre plus approprié.

Ressources

- [Focus Booster | How to set New Year goals you can actually achieve](#)
- [Forbes | Reflect, Set, Go: Setting Worthwhile Goals For 2022](#)
- [Forbes | How To Set Effective New Year's Goals For 2022](#)

The Manion Living Well Team

www.manionwilkins.com