

Bonnes résolutions : comment s'y tenir ?

Pour la plupart d'entre nous, la nouvelle année démarre avec de bonnes résolutions. Une excellente démarche pour sortir de l'inertie, à condition de mettre toutes les chances de notre côté. Voilà ce qu'il faut savoir pour tenir sur la distance. *Par Alexandra Da Rocha*



NOTRE EXPERT

Arnaud Gérard, concepteur d'ateliers et de séminaires, auteur de *Avoir la vie de ses rêves*, 6 étapes pour réveiller le meilleur de nous-mêmes, éditions Eyrolles, 2017, 18 €. L'ouvrage est conçu comme un jeu de l'oie : chacun navigue d'un chapitre à l'autre en fonction des réponses données à chaque étape et de ses priorités du moment. Un bon moyen de personnaliser les conseils. Site Internet de l'auteur : reussitepartagee.com



© SHUTTERSTOCK