

Chers abonnés à cette newsletter Ha2py,

2024, nous y voilà ! 2024, année olympique !

Une année de performances ou disons plutôt de challenges à relever ! Une année pour faire de son mieux, essayer, avancer petit pas par petit pas vers nos défis les plus fous, parce que comme dirait Pierre de Coubertin « *l'important, c'est de participer* » !

Une année de persévérance et d'enthousiasme, de belles valeurs à cultiver pour les réaliser ! Entendez Churchill vous souffler à l'oreille que « *le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme* ».

Alors pour cette nouvelle année, je vous souhaite de vous challenger, d'oser, d'essayer, de persévérer, de vous enthousiasmer, de jardiner vos belles valeurs et peut-être tout simplement de réaliser vos propres vœux. D'ailleurs, les avez-vous formulés ? Non ? Alors, à vos marques ? Prêts ? Partez !

Excellente lecture !

## Préparer le terreau pour formuler ses bonnes résolutions

Les bonnes résolutions de nouvelle année



Ah les fameuses bonnes résolutions de début d'année ! Quelle idée ! Quel fantasme ! Quelle désillusion me direz-vous peut-être. Et oui, le fait est que 80 % de nos bonnes résolutions finissent à la poubelle au bout de 10 jours. Pourquoi ? Par déception. Déception du fait d'attentes irréalistes, de timing contraint...

Et si tout cela était une histoire de terreau ? Et oui, avant de formuler vos résolutions, avez-vous pris le temps et le soin de préparer un bon terreau ?

Pour lire la suite de l'article, [cliquez ici](#) ou découvrez mon terreau, [cliquez là](#).

## Les résolutions : laisser germer, rêver ou foncer ?

Ça pousse !



Maintenant que le terreau est prêt, reste à savoir ce que nous *souhaitons* faire de nos résolutions. La véritable question à se poser est : « Qu'est-ce que je me souhaite pour cette année ».

Certains auront besoin de laisser infuser (connaissez-vous le développement du bambou ?), d'autres de rêver (tel Walt Disney)... Quel que soit le chemin suivi et le temps nécessaire, il est intéressant de répondre SMARTement à la question pour pouvoir le dire, l'entendre et en recueillir les fruits.

Pour lire l'article, [cliquez ici](#).

## Des résolutions au sankalpa



En cette période de formulation de bonnes résolutions, impossible de ne pas évoquer le sankalpa.

Peut-être vous demandez-vous ce qu'est un sankalpa ? Les yogis ont leur petite idée, les autres restent sur leur faim.

Alors pour le (re)-découvrir, [plongez dans cet article](#).

Petite cerise sur le gâteau, vous prendrez connaissance du premier programme de Yoga Kids de l'année justement sur les résolutions.

---

☆☆☆ Excellente année 2024 à toutes et tous ! ☆☆☆  
Rendez-vous le 6 février 2024 pour la prochaine newsletter !

Caroline

---

*« Dans 20 ans, vous serez plus déçus par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors détachez vos amarres et naviguez loin des ports familiers. Profitez des alizés dans les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez. »*

Mark Twain

---

Me contacter : Caroline Guyader | ✉ [contact@ha2py.fr](mailto:contact@ha2py.fr) | ☎ 06 63 84 40 14

Me suivre : [f ha2pyCarolineGuyader](#) | [in Caroline Mathias-Guyader](#) | [@caromath94](#) | [Chaine YouTube Ha2py](#)

Découvrir : mes actualités, mes offres et mes coups de cœur : <http://www.ha2py.fr/>

---

Vous recevez cet e-mail car vous êtes inscrit.e à la newsletter de Ha2py : <http://www.ha2py.fr/>  
Si vous souhaitez vous désinscrire, cliquez sur [le lien suivant](#)