

COMMENT CRÉER VOTRE INTENTION ?

PRÉVOYEZ UN MOMENT CALME

Réservez-vous un moment dans un endroit que vous aimez, avec votre boisson préférée pour bien vous hydrater. **Respirez profondément trois fois** pour vous recentrer et pour calmer vos battements de cœur.

SITUEZ-VOUS ICI ET MAINTENANT

Choisissez **la temporalité** pour votre intention : une journée, un rendez-vous, une semaine, un mois, une année ? Cela déterminera le choix des mots de votre intention. Partez d'ici et maintenant pour débiter votre introspection.

CALMEZ LE MENTAL

Recentrez-vous sur votre respiration et posez la main sur votre ventre pour sentir les flux d'inspiration et d'expiration. Ralentissez de plus en plus votre respiration de manière **à calmer les pulsations de votre cœur et le flux de vos pensées**. Imaginez une boîte magique dans laquelle vous déposez toutes ces pensées obsédantes, fermez-la à clé et cachez-là pour cet instant de connexion avec vos ressentis.

DÉFINISSEZ VOS SENTIMENTS

Laissez votre corps vous aider à ressentir ce qui se passe en vous, à définir les émotions et les sentiments qui vous habitent à ce moment-là de votre journée ou de votre vie selon la temporalité choisie. Fermez les yeux pour ressentir pleinement vos besoins, vos désirs, vos peurs, vos préoccupations. **Sélectionnez les sentiments les plus forts**, les plus difficiles à gérer en ce moment.

CRÉEZ VOTRE INTENTION

Ecrivez maintenant la première phrase de votre intention en décrivant ce qui vous pose problème et **ce dont vous voulez vous séparer** : un comportement addictif, une peur, une vieille croyance, une compulsion... Précisez pourquoi vous voulez changer cela et pourquoi ce schéma de fonctionnement crée des torts. Dans la deuxième phrase de l'intention, décrivez **le tableau idéal de vous-même**, ce que vous souhaitez devenir. Ajoutez les éléments de temps et de moyens pour y parvenir et décrivez les circonstances que vous pouvez imaginer pour vous.

METTEZ EN ŒUVRE VOTRE INTENTION

Répétez cette intention le plus souvent possible lors de votre rituel quotidien : votre toilette matinale, votre douche du soir, votre pause café de la journée... Suivez votre ressenti du moment et la situation dans laquelle vous êtes pour le déclamer de manière qui vous fait du bien. Vous pouvez la chuchoter, la crier, la chanter, l'écrire dans vos messages à vous-même ou votre agenda, la siffler... Suivez vos envies et vos inspirations. Observez comment elle agit sur votre quotidien. Vous pouvez la modifier légèrement **jusqu'à ce que vous vous sentiez assez serein en la prononçant**.