

# Rituel de l'intention

## Poser une intention - pourquoi ?

L'énergie afflue là où se fixe l'attention, il est donc important de se concentrer sur ce qu'on veut voir se produire. Poser une intention permet de poser un cadre au changement souhaité en focalisant l'attention vers un point souhaité en lui donnant de la force. Le SAR, notre GPS intégré est alors activé tout au long de la journée.

## Poser une intention - quand ?

Créez un rituel le matin dès votre réveil pour poser une intention claire et positive qui décrit précisément le point focus du changement que vous voulez expérimenter. Vous allez sans doute être surpris.e de petits ajustements qui vont se mettre en place sans effort dans la journée. Vous allez également récolter des informations qui ont trait à votre intention.

## Poser une intention - exemples

Aujourd'hui, j'ai l'intention d'être à l'écoute des émotions et des sentiments de Léa  
Aujourd'hui, j'ai l'intention de prendre 3 grandes inspirations quand je ressens du stress  
Aujourd'hui, j'ai l'intention de me consacrer à mes besoins

## Poser une intention - anti rebellion

Aujourd'hui, j'ai l'intention d'être à l'écoute des émotions et des sentiments de Léa, même si je ne sais pas comment faire ...  
Aujourd'hui, j'ai l'intention de me consacrer à mes besoins, même si je ne sais pas encore comment faire ...

## Poser une intention - comment ?

A votre réveil, prenez trois grandes inspirations en appelant votre moi authentique et en évacuant vos tensions sur l'expiration.

Restez un moment à continuer d'intégrer en vous votre moi authentique (celui qui n'est pas pollué de toutes les croyances et les peurs liées à vos expériences passées) ... prenez du plaisir à rester un moment auprès de lui.

Enoncez clairement votre intention pour aujourd'hui (même si c'est mieux d'ancrer votre intention sur plusieurs jours, l'intention se fait pour aujourd'hui).

En y ajoutant "même si je ne sais pas comment faire", vous libérez votre cerveau de sa fonction "rebelle" et vous l'incitez à créer de nouvelles voies.

## Pendant la journée puis le soir ..

Répétez votre intention plusieurs fois pendant la journée sans stress ni pression.

Vous pouvez l'écrire sur des post-it pour vous rappeler d'y penser. Vous pouvez symboliser par une petite fleur dessinée pour votre poignet et répéter votre intention chaque fois que vos yeux voient votre dessin. Répéter souvent est le mieux.

Le soir, il est important de conscientiser ce qui s'est passé par rapport à votre intention SANS vous juger. Quels sont les progrès même minimes et quels sont les manquements ?

Vous les repérez c'est tout. Et vous recommencez le lendemain avec la même intention jusqu'à ce que vous remarquiez que de nouveaux circuits se construisent dans votre cerveau.

**N'oubliez jamais de célébrer vos progrès !**

