

COMMENT CONSTRUIRE VOS INTENTIONS SPIRITUELLES À VENIR ?

(Pour savoir exactement ce que je veux, y penser de manière positive, aimante et constructive et le voir se réaliser dans ma vie au moment où je le désire ou lorsque ce sera le plus opportun pour moi)

1. Tout d'abord, il est nécessaire de réfléchir à son positionnement dans sa vie afin de choisir au mieux le type d'objectif à travailler (avant de le libeller) :

La question que je me pose est celle-ci :

« Quel est l'objectif que je veux atteindre par-dessus tout, ici et maintenant ? »

Pour y répondre, voici quelques pistes de réflexion pour éclaircir certains aspects actuels de ma vie et préciser quel sera le domaine lié à l'intention que je vais choisir et qui me semble, ici et maintenant, la plus appropriée :

1. Qu'est-ce qui **m'anime** dans ma vie présentement ?
2. Quels sont les **mots** qui me décrivent le mieux ?
3. Quels sont les aspects de ma vie dont je suis **heureux-se** actuellement ?
4. Qui, dans mon entourage, me procure **amour** et soutien ?
5. À qui n'offrez-vous pas votre **amour** actuellement parce qu'il ou elle ne le fait pas également ?
6. Qu'est-ce qui m'empêche d'ouvrir encore plus grand mon **cœur** aujourd'hui ?
7. Quelle est ma **raison** d'être ici-bas ?
8. Quels sont les dix choses dont je suis le plus **reconnaissant** dans ma vie ?
9. Dans ma vie en général, qu'est-ce que j'aimerais **avoir de plus** ?
10. Qu'est-ce que **j'aime** le plus à propos de moi-même ?
11. Qu'est-ce qui présentement est le plus grand **défi** dans ma vie ?
12. Qu'est-ce que mon **emploi** actuel m'apporte ?
13. Pourquoi et en quoi m'**apprécie-t-on** dans mon travail ?
14. Quelles sont les personnes avec lesquelles je **m'entends** bien actuellement ?
15. Qu'est-ce qui me permettrait d'apprécier plus ma **vie** ? En quoi serait-elle plus **merveilleuse** ?
16. De quoi ai-je **peur** actuellement dans ma vie ?
17. Qu'est-ce qui me met en **colère** en ce moment ?
18. De quoi ai-je **honte** en ce moment ?
19. Qu'est-ce que je trouve **injuste** en ce moment dans ma vie personnelle ?
20. Quels sont les actes ou faits de ma vie pour lesquels j'ai du mal à **me pardonner** ?

En synthèse, si **j'ouvre mon cœur** et mon esprit aux plus belles et aux plus grandes possibilités, qu'est-ce qui monte en moi **naturellement** comme un rêve ou une aspiration concernant :

21. Ma santé, mon bien-être, mon développement personnel ?
22. Mes projets personnels et/ou professionnels ?
23. Mes loisirs, voyages et divertissements ?
24. L'abondance financière et les acquisitions ?
25. L'amitié ? L'amour ? Ma famille ?

2. Ensuite, l'intention choisie (liée à ma famille, mon caractère, une vente, un amour, mon évolution spirituelle, mon travail, ...) doit être précisée de manière plus fine :

Voici quelques autres questions proposées par **Olivier LOCKERT** dans son livre « Hypnose – Évolution humaine - Qualité de vie – Santé » (IFHE Éditions) qui vont permettre d'affiner, ici et maintenant l'intention choisie :

1. En quoi cette intention est-elle primordiale pour moi ?

→ Que m'apportera-t-elle ? Quelles sont mes réelles motivations, mes rêves présents que je veux transmuter en réalité dans un futur proche (donner des dates précises) ?

2. Comment saurai-je que mon objectif est atteint ?

→ Énoncer les observations concrètes vérifiables par tout un chacun, les modifications dans ma vie courante qui montreront que mon objectif a bien été atteint.

3. Y a-t-il un problème aujourd'hui à atteindre mon objectif ?

→ Pour moi, ma famille, mon entourage quelles en seront les conséquences ?

4. Quel le contexte de cette intention : où, quand, avec qui ?

→ Nécessaire pour se « projeter » dans ce futur proche où l'intention sera réalité : citer des lieux, dates, personnes concernées, contingences matérielles, relationnelles...

5. Qu'est-ce qui m'empêche de réussir maintenant ?

→ Il s'agit ici de s'attacher à comprendre ce qui, à l'heure actuelle, bloque et par là même, ce qui se passerait en cas d'échec de l'objectif (peser le pour et le contre actuel, tous les cas de figure).

6. Quel est le pire scénario en cas d'échec dans l'atteinte de mon objectif ?

→ Ici, il s'agit de mesurer l'importance que j'accorde à atteindre cet objectif car cela demandera certainement des ressources (argent, compétences...), des relations (amis, collègues, famille...), mais aussi, pour soi, certaines qualités indispensables (volonté, ténacité, motivation, etc.) d'où la question : jusqu'où suis-je prêt à aller pour réussir ?

7. Qu'est-ce que je compte faire en première priorité pour atteindre mon objectif ?

→ Rendre l'intention la plus concrète possible en se projetant dans l'action et ce qu'elle impliquerait concrètement en termes de décisions, d'actes d'engagements...

3. Enfin, voici maintenant quelques conseils pour savoir énoncer, libeller ce que vous désirez vraiment afin que votre inconscient et l'Univers répondent exactement à vos attentes (car ils ont tous deux leur propre langage) :

Principes : la formulation de l'intention doit être positive, sa réalisation doit à la fois dépendre de la personne qui pose la question mais aussi être cohérente dans l'espace et le temps.

Conseils sur ce qu'il faut écrire :	Exemple sur la recherche d'un emploi :
Commencer par « Je »,	Je veux trouver un nouvel emploi dans le domaine des ressources humaines...
Ne jamais utiliser de forme négative	Utiliser : Je veux travailler dans les ressources humaines » plutôt que de dire « Je ne veux plus travailler dans la vente.
Rajouter des qualificatifs et autres superlatifs précis dans votre objectif	Je veux trouver un superbe emploi à plein temps bien rémunéré dans les ressources humaines qui me permettra de m'épanouir totalement, complètement tous les jours avec des collègues gentils et compréhensifs.
Attention ! Vos intentions doivent se limiter à vous, à votre libre arbitre et pas à ceux des autres !	Je veux trouver un superbe emploi bien rémunéré dans les ressources humaines qui me permettra de m'épanouir totalement, complètement tous les jours avec des collègues que je saurais comprendre et avec lesquels je serais à l'aise, détendu, serein.
Être plus précis dans les termes afin de bien préciser sa pensée : rajouter des chiffres, des dates, des délais . La notion temporelle ici est importante pour éviter d'attendre indéfiniment. Cependant il faut rester réaliste !	Je veux trouver un emploi génial pour moi c'est-à-dire un travail : <ul style="list-style-type: none"> - dans le secteur des ressources humaines, à un niveau de responsable, ce qui correspond à mes qualifications actuelles, - bien rémunéré : salaire net voulu de € net/mois, - avec une charge de travail de ... heures/semaine maximum, - qui me permettra de m'épanouir totalement, complètement tous les jours avec des collègues que je saurais comprendre et avec lesquels je serais à l'aise, détendu, serein, - dans un délai de 2 mois soit le prochain,
Exprimer ce qui vous motive , le pourquoi de cette intention pour bien l'ancrer ici et maintenant	<ul style="list-style-type: none"> - qui permettra d'exprimer professionnellement, sur le long terme (CDI) le meilleur qui est en moi, toutes mes qualités : sens du contact, capacité d'organisation et de négociation, volonté de diriger les débats, de me mettre en avant, trouver le meilleur compromis entre mon employeur et mes collègues en cas de conflit, - qui m'assurera aussi une stabilité financière que je recherche actuellement dans la poursuite de mes objectifs personnels (à détailler...).
Ajouter à la fin de l'intention « ou encore mieux » afin de laisser toute manœuvre à l'Univers de choisir la voie qui sera, à n'en pas douter, la meilleure et pour s'assurer aussi que ce qu'on désire ne peut pas être réalisé de façon nocive...	

L'intention sera par exemple formulée ainsi (à répéter dans les prières matinales) :

« Je veux trouver un emploi génial pour moi c'est-à-dire un travail dans le secteur des ressources humaines, à un niveau de responsable, ce qui correspond à mes qualifications actuelles, bien rémunéré soit un salaire net de 2 900 €/mois, avec une charge de travail de 45 heures/semaine maximum, qui me permettra de m'épanouir totalement, complètement tous les jours avec des collègues que je saurai comprendre et avec lesquels je serai à l'aise, détendu (e) , serein (e), dans un délai de 2 mois soit le 1^{er} juin prochain. Ce travail me permettra aussi d'exprimer professionnellement sur le long terme (je désire un CDI) le meilleur qui est en moi, toutes mes qualités (sens du contact, capacité d'organisation et de négociation, volonté de diriger les débats, de me mettre en avant), de trouver le meilleur compromis entre mon employeur et mes collègues en cas de conflit. Il m'assurera aussi une stabilité financière que je recherche actuellement dans la poursuite de mes objectifs personnels : mariage en vue, enfants par la suite avec mon cher et tendre mari ».