

Le pouvoir de l'intention (extrait de mon coaching) :

L'intention est une pensée focalisée.

C'est un choix, une décision interne dans le but d'atteindre un objectif précis.

Lorsque vous activez ce pouvoir en émettant en conscience des intentions précises, vous activez en fait un autre pouvoir, **celui de la pensée** (vu dans un prochain coaching).

Comment activer ce pouvoir ?

Pour l'activer, il va être important de définir exactement ce que vous voulez pour vous, pour votre vie,

C'est-à-dire qu'il est important de savoir où vous voulez aller, dans quelle direction et de définir précisément tous vos objectifs de vie.

Une intention est un objectif précis.

Donc les questions sont :

- Qu'est ce que je veux pour moi dans ma vie ?
- Où je veux aller ?
- Quels sont mes objectifs ?

Sans objectifs précis, pas d'intentions

Sans intentions, pas de buts

Pas de buts = perte de sens, pas de direction, pas d'avancement possible, vie désorganisée.

Aucun vent n'est favorable à un navire qui n'a pas déterminé sa destination...

Il est donc important pour vous de définir exactement tout ce que vous voulez.

C'est-à-dire que vous devez définir tout ce que vous souhaitez pour vous dans votre vie. C'est-à-dire **définir précisément** ce que vous souhaitez dans tous les domaines de votre vie : relationnel, affectif, financier, professionnel, social, santé, etc ...

Ceci est le premier pas pour activer ce pouvoir.

Une fois que vous aurez précisément défini tout cela **par écrit**, sur votre cahier d'évolution personnelle, il sera important d'affiner vos objectifs à court, moyen et long terme.

Chaque objectif sera une intention émise.

Nous verrons ultérieurement comment définir des objectifs, comment les détailler et subdiviser, comment les atteindre. Mais pour le moment votre première intention est de définir et d'écrire tout ce que vous souhaitez pour vous dans votre vie à court, moyen et long terme.

« Toute intention déclenche une transformation. Dès que vous décidez que vous voulez quelque chose, votre système nerveux réagit pour atteindre le but désiré. »
Deepak Chopra

Exercice : sur votre cahier d'évolution définissez précisément ce que vous voulez pour vous dans votre vie.

Répondez aux questions :

Que souhaitez-vous vivre dans les années à venir ?

Quel est votre plan de vie ?

Quels sont vos rêves ?

Où voulez-vous être dans 1an, 5ans, 10 ans, 20 ans, 30 ans ?

Quels sont les projets que vous aimeriez réaliser et qui vous tiennent à cœur ?

Que voulez vous faire de votre vie ?

Quelles sont les valeurs que vous aimeriez exprimer et vivre ?

Quelle personne voulez vous devenir dans les mois et années futurs ?

- Apprenez à vous projeter en tant que personne, **à rêver de la personne que vous voulez devenir**, à l'Être que vous voulez être et que vous voulez exprimer. C'est-à-dire répondre à la question : quelles qualités je veux exprimer en tant qu'Être ?
- Apprenez aussi à vous projeter concrètement sur le plan de votre existence : quelle existence je souhaite pour moi à court, moyen et long terme à tout point de vue ?

Je sais que pour certains d'entre vous qui lisez ces lignes, ce genre d'exercice est difficile. Vous n'avez pas appris à vous projeter dans le futur et surtout certaines croyances et résistances vous empêchent de voir au-delà du présent immédiat. C'est comme penser inconsciemment que je n'ai pas d'avenir... où tout simplement que je ne le mérite pas ... Mais nous aurons l'occasion de débloquent ce genre de résistances.

Il sera donc important, quelque soit le temps que vous y passez de répondre à ces questions à terme.

Rêvez, imaginez, définissez par écrit vos rêves même si ceux-ci vous semblent improbables. Surtout ne vous limitez pas : écrivez, c'est gratuit !

Ne vous inquiétez pas si vous ne remplissez pas la page ... Laissez toujours de la place pour compléter vos réponses car vous verrez qu'au fur et à mesure de votre évolution, vous arriverez plus facilement à répondre à ces questions.

C'est juste apprendre à reprendre son pouvoir individuel par le retour de la confiance en soi (coaching à suivre). A partir de là vous serez en mesure d'affirmer vos choix conscients pour votre Vie.

N'oubliez jamais : vous êtes l'absolu créateur de votre vie.

Et vous avez commencé à écrire un nouveau scénario pour votre vie en décidant de suivre ce coaching dans lequel d'ailleurs vous apprendrez à devenir des « maîtres créateurs ».

===> Alors allez-y, répondez à ces premières questions le plus précisément possible.

Pensée créatrice :

Si vous voulez devenir des « maîtres créateurs », vous devez répondre à ces questions avec le plus de détails possibles.

Par exemple si vous écrivez « dans 3 ans je veux une maison à moi », cela ne suffit pas. Vous devez exactement décrire ce que vous voulez dans les détails : quel type de maison, dans quel cadre, où, l'agencement, le jardin, la vue, les matériaux, etc ... et imaginez un scénario positif qui vous conduira à cette maison (**cela nous le verrons dans un prochain coaching : comment atteindre nos objectifs**).

Autre exemple : écrire « je veux gagner beaucoup d'argent » ne veut rien dire. Vous devez préciser combien et de quelle façon ou par quelle activité vous allez acquérir votre indépendance financière, puis ce que vous allez faire de cet argent, dans quels buts vous voulez ce niveau de revenus, pour quoi faire ? ... Dites toujours pourquoi ... pour peut-être avoir une nouvelle maison ... etc ...

Autre exemple : « je veux aider les autres », oui mais en faisant quoi, comment ... précisez ...

Remarques :

Le comment n'est pas le plus important.

Par contre, le pourquoi et le pour quoi faire sont plus importants (moteurs, motivation, désirs).

Si vous souhaitez atteindre un objectif précis, il doit y avoir un désir profond.

Vibrez et vous obtiendrez tout ce que vous voulez (voir ultérieurement **La Loi d'Attraction**).

===> **Définissez aussi ce que vous souhaitez pour vous dans les mois et les années à venir sur le plan affectif, social, professionnel, financier, santé, etc ... en détaillant le plus possible vos désirs, vos rêves.**

Soyez précis dans vos intentions, dans vos objectifs, car il se réalisera exactement ce que vous aurez écrit.

Par exemple sur le plan affectif, définissez dans les moindres détails le ou la partenaire que vous souhaitez.

Si vous n'êtes pas précis, quel que soit ce que vous demandez, vous récolterez quelque chose d'imprécis avec de fortes chances d'être déçu.

Ou tout simplement, rien ne se passera parce que vous n'aurez pas émis des intentions précises qui vous stimulent, qui vous enthousiasment, qui vous font vibrer.

« L'Univers » entend ceux qui lui parlent ... fort (vos intentions doivent vous faire vibrer émotionnellement) et précisément (détails). Lorsque vous vibrez à une intention, à un rêve, l'Univers l'entend et vous donne ce que vous avez demandé (loi d'attraction).

===> Si vous avez déjà fait ce genre d'exercice, je vous recommande vivement de reprendre vos notes, de les réviser, de bien redéfinir vos intentions avec un maximum de précisions (nous évoluons sans cesse).

Voilà, par cet exercice, vous commencez à émettre des Intentions fondamentales car elles concernent tout simplement Vous et votre Vie. Bien sûr, nous apprendrons à les définir plus précisément (cours sur les objectifs), puis à les activer.

Conseil : chaque jour de la semaine, consacrez un moment pour répondre à ces questions et les compléter. N'oubliez pas, c'est un moment pour Vous !

Rien n'est plus important que votre propre évolution.

N'oubliez pas de partager avec moi vos témoignages, votre expérience, votre évolution.

Ceci est important pour la communauté ; votre exemple peut inspirer les autres. Ainsi vous participez à l'évolution du monde par votre propre évolution !

C'est tout simplement merveilleux !

- laissez directement dans la zone commentaires votre témoignage sur **la page Témoignages** <http://coaching-en-or.com/temoignages/>

Je vous souhaite une belle semaine, avec de bons moments pour vous, et plus de clarté dans vos objectifs de vie.

N'oubliez pas : le plus important c'est votre bien-être,

Donc faites uniquement ce que vous aimez, ce qui vous plait, ce qui vous passionne, ce qui vous fait du bien.

Et vous serez bien !

Et vous allez rayonner !

Et vous allez attirer les autres !

Et vous aurez de meilleurs résultats !

Simple la recette ?

Et oui c'est aussi simple que cela !

Encore faut-il l'appliquer !

Alors passez d'agréables et bons moments !

Un seul objectif : ETRE BIEN !

Amicalement,
Philippe CHENUAUD