

Extraits du livre « La magie des intentions en 7 jours »

1

Chaque action accompagnée d'une intention voit son pouvoir de réalisation multiplié par dix.

C'est ce que précise le proverbe : C'est l'intention qui compte !

Une pratique efficace consiste à poser des intentions pour chaque moment important de votre vie, avant un voyage, un rendez-vous, une communication téléphonique, un nouveau projet, une sortie, ...

Ici, je vous en propose une pour chaque jour de la semaine. J'ai gardé l'ordre dans lequel ces informations m'ont été transmises par l'intermédiaire de mon inspiration. Parfois nous sommes guidés dans le processus de la vie.

Le simple fait de se connecter à une intention chaque matin va déjà apporter des différences dans vos pensées, vos paroles, vos émotions et vos comportements, ce qui va transformer votre vie. L'intention orientera votre pensée différemment. Nous pensons sans arrêt et la plupart du temps ces pensées ne servent à rien. Elles se situent souvent dans le passé ou l'avenir. L'intention possède cet avantage de nous ramener à l'instant présent, là où tout se joue. C'est à partir du moment présent, que vous créez votre futur.

2

Cette première journée de la semaine vous invite à accepter ce que la vie vous propose, à lâcher-prise, à renoncer au contrôle intensif et intempestif. Souvent, nous refusons certaines situations qui nous sont proposées par la vie car elles ne nous conviennent pas. Or, l'acceptation est le premier pas vers le changement. Toute transformation s'effectue à partir de l'instant présent.

Refuser et s'opposer à une situation va l'amplifier dans votre expérience de vie, puisque vous attirez ce à quoi vous pensez le plus. Au lieu de perdre votre

énergie à dramatiser, accepter ce qui vous arrive vous donne la force et le courage nécessaire pour faire face.

Accepter ne signifie pas se résigner et ne rien faire. Cela consiste à transformer son émotion par rapport à une situation ou à une personne.

Au lieu de pester, de vous effrayer ou de pleurer, restez simplement présent. Puis choisissez l'action à réaliser pour changer la situation. Même si parfois ce choix consiste à ne rien faire, c'est un véritable choix si vous le décidez en conscience.

3

Comment faire concrètement ?

- . Notez les situations réjouissantes de votre vie.
- . Ecoutez la radio *Rire et chansons* et vos comiques préférés.
- . Regardez une vidéo qui vous amuse, et vous incite à rire.
- . Pratiquez une séance de yoga du rire.
- . Côtroyez des personnes joyeuses.
- . Affichez un sourire sur votre visage. Même s'il est artificiel, vous allez immédiatement vous sentir plus joyeux.
- . Faites au moins 3 choses aujourd'hui qui vous procurent de la joie.
- . Focalisez-vous aujourd'hui sur les situations qui vous mettent en joie et ne portez aucune attention aux autres.
- . Visionnez une série, un film, ou un extrait vidéo qui vous fait rire.
- . Rappelez-vous un évènement passé ou vous avez ressenti énormément de joie, et ramenez ce ressenti au présent.

Musiques inspirantes pour la joie :

Crazy de Barkley pour faire circuler l'énergie

Sunny de Boney M pour ressentir la joie

On écrit sur les murs de Kids United pour se relier à l'enfant intérieur joyeux

Free from Desire de Gala pour installer la vitalité