

Pourquoi poser ses intentions ?

J'ai pris l'habitude depuis quelques années de régulièrement poser des intentions, et depuis quelque temps, j'ai remplacé les bonnes résolutions de début d'année par les intentions. Ce choix correspond mieux à qui je suis aujourd'hui : les résolutions résonnent en moi avec une connotation de contrainte, d'obligation de résultat, de perfectionnisme qui va au-delà de mes besoins et désirs. Les intentions, quant à elle, me permettent de toucher l'essence vibrante en moi et ouvrent le champ des possibles à sa manifestation dans la matière.

Pourquoi poser ses intentions?

🙄 Peut-être fais-tu partie des personnes qui ont les idées claires par rapport à ce qu'elles ont envie de vivre et les objectifs qu'elles ont envie d'atteindre. Et que de ce fait, tu trouves inutile de poser des intentions et d'autant plus les coucher sur papier.

😊 J'ai moi aussi, fonctionné de cette manière pendant de nombreuses années et j'ai très bien fonctionné comme cela, jusqu'au jour où j'ai réalisé qu'il reste toujours des rêves ou des objectifs comme coincés dans un futur plus ou moins flou, sans que quoi que ce soit ne m'en approche. Et il s'agissait de projets pragmatiques, comme par exemple, la réflexion sur l'achat d'un bien immobilier ou la réalisation d'un voyage.

🙄 Je me suis alors posée pour examiner la situation, mon mode de fonctionnement et j'ai réalisé que je ne m'octroyais pas de moment de pause pour que les choses apparaissent réellement. J'ai réalisé que c'était toujours mon mental en surchauffe qui décidait de tout et gérait de main de maître ma vie. 🤯

😞 Ce mode de fonctionnement avait un prix: la mise systématique de côté de ce qui m'animait, de ce qui aurait pu faire vibrer mon essence et qui ne le faisait pas puisque mes parties mentales - qui me rendent de fiers services jusqu'à aujourd'hui, je n'ai aucun jugement vis-à-vis d'elles ! - s'empressaient de remplir toutes sortes d'exigences

que la société, mon éducation ou des croyances que j'avais moi-même faites miennes, m'imposaient plus ou moins consciemment.

✨ Je passe ici les détails de mon cheminement intérieur pour aller au but de cet article: pourquoi poser ses intentions et les consigner par écrit?

🌿 Poser ses intentions, c'est un peu comme encoder la destination dans le GPS. J'ai envie ou besoin de me rendre à un endroit et la machine me propose un trajet, que je peux modifier en cours de route, au fil de mes erreurs, de mes envies, de mes découvertes et besoins. Je peux très bien, si les circonstances me le permettent, faire un détour parce que j'ai aperçu un bel endroit en passant et décider de m'y rendre pour le découvrir. Ou dans d'autres circonstances, je programme le GPS pour qu'il m'indique l'itinéraire le plus court, ou le plus rapide ou encore celui qui évite les péages ou les embouteillages, etc.

✨ Il en est de même avec notre inconscient qui joue un rôle similaire au GPS. Si je lui donne les paramètres de ma destination, il s'occupe de trouver un itinéraire, que je peux ajuster ou pas, selon les circonstances de la vie. Comment puis-je m'approcher de la réalisation de mes rêves si je n'en pose pas l'intention? D'où mon cerveau va-t-il puiser les informations de ce qui lui est demandé si je ne l'exprime pas clairement?

🌿 Poser ses intentions, c'est une mise en mouvement vers ses objectifs de vie. Prendre le temps pour le faire, c'est aussi ouvrir la réflexion, laisser venir les informations que notre inconscient voudrait nous communiquer et que nous n'entendons pas, pris la plupart du temps, dans le flot du quotidien et de nos obligations. C'est ouvrir le champ des possibles.

🌳 La deuxième partie de la question est pourquoi consigner ces intentions par écrit ? Écrire ses intentions permet d'y revenir plus tard, de faire un bilan, ajuster le cours de la vie, ajuster ces intentions aussi, de manière à ce qu'elles soient alignées avec qui je suis. La rétrospective permet aussi d'observer de manière objective où je me situe par rapport à ces intentions, ancrer et célébrer ce que j'ai déjà réalisé ! La partie de notre cerveau qui gère les émotions a besoin de rituels pour ancrer les informations: célébrons

nos victoires qui deviennent autant de ressources dans lesquelles nous pouvons nous puiser quand la vie secoue un peu.

🌿 Écrire ses intentions est une manière de les ancrer dans la matière et j'ai une préférence pour le papier. Au-delà de mes tendances old school et de ces préférences subjectives, il y a l'énergie du mouvement de l'écriture; la sensation du stylo sur le papier, la texture et l'odeur du papier, toutes ces sensations qui aident à ancrer nos intentions dans notre système nerveux. Et avec les intentions, toutes les émotions qui vibrent et continueront de vibrer dans la mise en œuvre de nos objectifs de vie.

🧠 L'être humain est une machine complexe et extraordinairement efficace, pour autant que l'on en connaisse le mode d'emploi ou du moins ce que l'humanité en a découvert jusqu'à présent. Notre cerveau gère à chaque seconde près de 10 millions de stimuli ! Les stimuli provenant de notre environnement : la température et l'humidité de l'air, le bruit ambiant, les sons, les paroles, l'intensité, le lieu, ses images, les détails de l'endroit - est-ce dans un bâtiment, est-ce en plein air, à la mer, à la montagne, en plein campagne, en forêt... Ensuite, les stimuli plus intériorisés : comment le son résonne en moi, le toucher, d'autres sensations corporelles liées aux émotions que je vis dans l'instant : joie, émerveillement et aussi surprise, peur, panique, tristesse ou colère. Suis-je bien ancré au sol ou suis-je en train de sauter ou voler, nager dans une eau chaude ou froide ? Toutes ces informations sont traitées et stockées par notre système nerveux.

🌳 Poser ses intentions lors d'un atelier en pleine nature stimule nos sens, réveillent nos émotions et permet aux informations d'émerger. Se laisser toucher par la nature environnante et à partir de là, ouvrir son cœur à son monde intérieur. Ancrer en soi les intentions posées, de manière à les voir se manifester et reconnecter la joie de la célébration : les rituels dont a besoin notre cerveau limbique - celui qui gère les émotions - pour intégrer les informations.

🌿 Si tu ressens cet élan de poser tes intentions, je te propose un cycle de trois ateliers en pleine nature pour le faire. 🌿

🌿 Inscriptions et informations : [ici](#)

Tout ce dont tu as besoin pour ces sorties:

- la curiosité, le cœur ouvert à l'émerveillement.
- une tenue confortable, adaptée à la météo et une paire de chaussures te permettant de marcher avec joie et légèreté. ?
- de l'eau pour t'hydrater.
- Un carnet et de quoi écrire, pour noter ce qui émerge.

J'amène la joie de te rencontrer et un casse-croûte santé.

Pour faciliter l'organisation, je te demande de me confirmer ta participation.

[Ici](#).

Ou par mail: mw@mieczyslawawojcik.com

😊 Au plaisir de nous rencontrer et d'échanger ! 🌳

~~~~~