

Comment libeller mon INTENTION dans le cadre d'un soin en HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE

1. Formulation de l'objectif :

La question que je me pose dans le cadre de ce soin est celle-ci :

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

Pour la libeller correctement, voici quelques questions qui vont m'y aider :

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 ?

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 (lieu, dates, personnes concernées).

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, etc.), 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 ...

2. Conseils pour savoir énoncer, libeller ce que vous désirez vraiment afin que votre inconscient comprenne vos attentes (car il a son propre langage) :

Principe :

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 comme le souligne aussi **Olivier LOCKERT**.

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 (notion temporelle importante pour éviter d'attendre indéfiniment !) ...	« 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 2 800 € net/mois, - avec une charge de travail de 50 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 1^{er} juin prochain (par exemple).
Exprimer ce qui vous motive , le pourquoi de cette intention pour bien l'ancrer	... (texte ci-dessus) <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 financièrement que je recherche actuellement dans la poursuite de mes objectifs personnels : mariage en vue, enfants par la suite avec mon mari.
Ajouter à la fin de l'intention « ou encore mieux » afin de laisser toute manœuvre à l'inconscient 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 donc formulée ainsi :

« 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 (salaire net voulu de 2 800 € net/mois), avec une charge de travail de 50 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 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 financièrement que je recherche actuellement dans la poursuite de mes objectifs personnels : mariage en vue, enfants par la suite avec mon mari ».