

La définition des intentions peut être un outil précieux pour vous aider à vous préparer à votre première séance de thérapie assistée par la kétamine. Une intention est un principe directeur qui permet de centrer votre expérience et qui vous donne un objectif clair et précis pour la séance. Une intention peut également servir de feuille de route pour vous guider si vous vous aventurez en un territoire inconfortable. On confond souvent la définition d'une intention avec la définition d'un objectif, mais les deux ne sont pas la même chose. Un objectif est le résultat souhaité ou attendu, tandis qu'une intention est notre finalité. La distinction est importante, car une intention ne comporte pas d'attente ou d'évaluation, et elle n'exige pas que vous atteigniez tous les objectifs. Elle aligne plutôt nos pensées sur nos valeurs fondamentales et sert de rappel global de la façon dont vous voulez vivre votre vie. Une intention est un but, une finalité ou une attitude que vous seriez fier de respecter.

« On crée davantage de ce  
sur quoi on se concentre. »

– Jen Scincero

## Comment définir une intention

Nos pensées sont puissantes, tellement puissantes qu'elles créent le monde que nous percevons. Penser constamment à ce que vous n'avez pas dans votre vie vous maintient dans un état d'esprit de manque, un cycle de pensées toujours axées sur le manque et le vouloir. Par conséquent, un élément essentiel de la définition des intentions est la gratitude. Vous concentrer sur les choses positives que vous avez déjà dans votre vie augmente les choses positives que vous obtiendrez dans la vie. Les intentions peuvent être aussi simples qu'un mot ou une phrase que vous voulez utiliser pour vous guider, ou elles peuvent prendre la forme d'une question. En indiquant clairement comment vous souhaitez vous sentir aujourd'hui plutôt que ce que vous aimeriez avoir déjà ressenti, vous mettez le pouvoir du changement entre vos propres mains et dans votre propre compétence. Il est important que les questions soient spécifiques et centrées sur ce que vous voulez, plutôt que sur ce que vous ne voulez pas. Au bout du compte, la définition des intentions est une pratique qu'il importe d'exercer régulièrement afin de vous aider à rester sur la bonne voie et vous soutenir dans votre démarche de bien-être global.

## Journal de définition des intentions

Commencez à vivre consciemment

- 1 De quoi suis-je reconnaissant aujourd'hui?
- 2 Qu'est-ce qui ne me sert plus?
- 3 Quel mot ou quelle mantra m'interpelle aujourd'hui?
- 4 Qu'est-ce que je veux tirer de ma première session avec Field Trip?
- 5 Quand est-ce que je me sens le plus authentiquement moi-même?
- 6 Qu'est-ce que je veux ressentir de plus dans ma vie quotidienne?

## Affirmations de définition des intentions

« J'ai l'intention de voir la bonté autour de moi. »

« J'ai l'intention d'affronter les défis qui pourraient se présenter aujourd'hui avec un esprit fort. »

« J'ai l'intention d'embrasser mon moi authentique. »

« J'ai l'intention de me pardonner et de pardonner aux autres avec grâce. »

« J'ai l'intention d'être reconnaissant pour tout ce que j'ai. »

« J'ai l'intention d'être plus conscient dans ma vie quotidienne. »

« J'ai l'intention de vivre aujourd'hui dans le moment présent. »