



3 étapes pour clarifier ton intention du moment

Bienvenue dans ton espace de clarté

Avant de manifester, il est essentiel de **savoir ce que ton cœur désire vraiment**.
Cette fiche t'aide à te recentrer, à écouter ton intuition et à poser une intention claire, alignée avec ton âme.

Installe-toi dans un endroit calme, prends quelques respirations profondes...
Et laisse la lumière s'ouvrir à l'intérieur de toi ✨

Étape 1 : Fais le calme en toi

Ferme les yeux quelques instants et ressens ton souffle.
Imagine que chaque inspiration t'apporte la paix,
et que chaque expiration libère les pensées qui t'encombrent.

Quand ton esprit se calme, ton cœur peut enfin parler.

 *Demande-toi : "Qu'est-ce qui me ferait du bien maintenant ?
Qu'est-ce que je veux vraiment vivre, ressentir, créer ?"*

Note librement ce qui te vient, sans chercher à comprendre ni à juger.

 *Espace pour écrire :*

Étape 2 : Reformule ton intention avec clarté

Transforme ce que tu ressens en une **phrase simple, positive et vibrante**.

 Utilise les mots “*Je choisis...*” ou “*Je suis...*”

Exemples :

- Je choisis de vivre dans la confiance et la sérénité.
- Je suis prête à accueillir l’amour dans ma vie.
- Je choisis de rayonner ma lumière sans peur.

 *Ton intention claire :*

.....

.....

.....

.....

 *Une intention claire attire des synchronicités claires.*

Étape 3 : Ancre ton intention dans ton énergie

Ferme les yeux à nouveau.

Répète doucement ton intention à voix haute, comme un mantra.

Ressens chaque mot vibrer dans ton cœur.

Visualise une lumière dorée autour de toi,
et imagine ton intention s’enraciner dans ton corps,
comme une graine prête à éclore 

 *Phrase d’ancrage : “Je fais confiance à la vie pour manifester mon intention au moment parfait.”*

 *Tes ressentis après ce rituel :*

.....

.....

.....

.....

Mon conseil

Reviens à ton intention chaque matin pendant 7 jours.
Relis-la, ressens-la, remercie-la.
C'est ainsi que tu lui donnes vie 

 *Avec tout mon amour,*

Nicole – Ondes de Lumière

Thérapeute holistique & Guérisseuse de l'âme

www.ondesdelumiere.fr