

SLAVICA **BOGDANOV**

# *Le pouvoir de l'intention*



Une énergie puissante  
pour réussir

**jou**vence  
EDITIONS

## Dans la même collection

- Gym douce et yoga sur une chaise*, Jacques Choque, 2014  
*Sortir de l'anxiété*, Xavier Cornette de Saint Cyr & Mona Poisson, 2014  
*L'art d'avancer en âge*, Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau  
& Martine Lagagnier, 2014  
*Les trésors du cycle de la femme*, Maitie Trélaün, 2014  
*Masser bébé*, Rachel Izsak, 2014  
*Les 21 clés d'une vie épanouissante*, Cécile Kapfer, 2014  
*L'index glycémique*, Marie-Laure André, 2014  
*Les Additifs alimentaires*, Marie-Laure André, 2013  
*Loi de l'attraction : mode d'emploi*, Slavica Bogdanov, 2013  
*Oser changer sa vie*, Christine Marsan, 2013  
*Arrêter de tout contrôler*, Odile Chabrilac, 2012  
*Osez vivre de votre passion !*, Mary Laure Teyssedre, 2011

Catalogue gratuit sur simple demande

### Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)

Site internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2014

ISBN : 978-2-88911-525-9

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Maquette d'intérieur et de couverture : Stéphanie Roze

Suivi éditorial et composition intérieure : Quarma Productions

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

+++ **Introduction** 9

## **1. Qu'est-ce que le pouvoir de l'intention ? 13**

- Le pouvoir de l'intention et la loi de l'attraction 14
- L'emprise de l'ego 16
- Une façon d'attirer le meilleur à soi 19
- Les obstacles à éviter 22
- La question du libre arbitre  
et le pouvoir de l'intention 30
- Les différents visages de l'intention 33
- Se rapprocher de sa source 47

## **2. Comment manifester ses désirs ? 55**

- Décider de vivre sans stress 56
- Savoir ce que l'on veut 59
- Être ce que l'on veut recevoir 62
- Le futur n'existe pas 69
- Vivre dans l'instant présent 71
- Se recueillir c'est se retrouver 72
- Développer votre intuition 74
- La puissance des émotions 76
- L'alignement des chakras 81
- L'art de dire merci 82

### **3. Le pouvoir de l'intention au quotidien 87**

• N'avoir besoin de rien	88
• Développer des relations de couple plus épanouissantes	95
• Le bonheur tous les jours	101
+++ Conclusion	107
+++ Annexe 1	
• Liste d'actions quotidiennes pour améliorer vos relations de couple	109
+++ Annexe 2	
• Liste d'actions permettant de vivre des moments de bonheur au quotidien	113
+++ Annexe 3	
• Des petits gestes pour augmenter l'amour de soi	115
+++ Annexe 4	
• Quelques manières de vivre sans stress	117
+++ Bibliographie	119
+++ À propos de l'auteur	121

# Introduction

Le pouvoir de l'intention permet de vivre sa vie dans l'harmonie et le bonheur. Aussi surprenant que cela puisse paraître, des gens vivent sans stress ni préoccupations. Ils suivent le cours de leur vie en émettant certaines intentions positives et en se laissant guider par leurs émotions. Ils vivent une vie de rêve sans se forcer.

Il y a quelques années, je n'aurais jamais cru cela réalisable. Je pensais qu'il fallait se battre dans la vie pour réussir. J'étais certaine que rien ne pouvait venir à soi facilement. Je pensais que tout ce que je souhaitais se trouvait en amont de la rivière de la vie, et qu'il me fallait me démener pour réussir. Êtes-vous dans cette situation ?

Vous posez-vous la question suivante : comment certaines personnes font-elles pour réussir ce qu'elles entreprennent avec tant de facilité et de simplicité ?

Avez-vous remarqué ces personnes qui semblent toujours avoir de la chance et dont le visage s'illumine d'un sourire radieux à longueur de journées ?

Aimeriez-vous vivre une vie plus harmonieuse, avoir moins de souci ?

Désirez-vous développer la capacité de profiter du moment présent à chaque instant ?

Souhaitez-vous vivre dans un sentiment de réussite et de plénitude en sachant que vous vivez pleinement votre potentiel ?

Il est possible de vivre dans le bonheur, l'harmonie et la paix au quotidien. Mes nombreuses années de recherches et d'expérience m'ont permis de comprendre comment nous pouvons tous nous réaliser sans difficultés. En tant que coach, j'ai eu l'occasion de venir en aide à de nombreuses personnes, et j'ai pu les mener rapidement vers la compréhension et l'utilisation du pouvoir de l'intention.

L'intention ne représente pas seulement le désir ardent de réaliser un rêve ou d'atteindre un objectif. Elle représente d'abord et avant tout une énergie puissante qui nous permet de nous accomplir à travers elle. Elle peut être entendue comme étant une source d'énergie positive permettant la création et la concrétisation de nos rêves.

L'intention est une énergie positive qui émane de la source aussi dénommée Esprit universel. En suivant les quelques principes enseignés dans cet ouvrage, vous serez à même d'utiliser le pouvoir de l'intention pour vous réaliser et vivre en harmonie.

Le pouvoir de l'intention vous permet évidemment de vivre dans l'abondance et la prospérité si c'est ce que vous souhaitez. Il permet surtout de se sentir bien dans quelques circonstances que ce soit. Parce que vous vous sentez bien, vous influencez alors les événements, les conditions de votre vie. Vous évoluerez alors dans un bonheur grandissant.

Sachez que vous méritez le meilleur en tout. C'est le droit que vous avez acquis à votre naissance. Vous avez le droit de vivre comme vous le souhaitez tant que cela n'entrave pas les libertés ni le bonheur d'autrui. En utilisant le pouvoir de l'intention, vous vivrez dans une suite de synchronicités fortuites qui vous guideront vers le meilleur tout en profitant de l'instant présent.

La synchronicité survient lorsque vous vous alignez avec le flot de l'univers, et non lorsque vous vous attendez à ce que le flot de l'univers tourne dans votre sens.

J'ai constaté que lorsque l'on peut enfin avoir tout ce que l'on souhaite, on se rend compte que l'on n'a vraiment besoin de rien. Tout le meilleur se trouve en nous. La paix, le bonheur, le soulagement et la tranquillité sont des qualités que l'on peut développer sans dépendre de son environnement.

En vivant dans le soulagement et le bonheur, nous attirons le meilleur à nous sans efforts. Les difficultés

disparaissent petit à petit. Les épreuves sont comprises comme des leçons de vie qui nous permettent de grandir et d'apprendre à devenir meilleur.

Il y a quelques années, je n'aurais jamais pensé que la vie pouvait être simple. Maintenant que je vis dans cette facilité, j'aimerais partager les connaissances qui m'ont permis d'accéder à cet état avec le plus grand nombre de personnes. J'espère que vous profiterez de mon expérience et que vous aussi réussirez à utiliser le pouvoir de l'intention pour créer votre vie idéale.

Dans ce livre, mon but est de vous offrir la compréhension nécessaire afin que vous puissiez utiliser l'intention et créer une vie meilleure. Je souhaite que vous soyez à même de manifester vos désirs plus facilement. Surtout, je veux que vous viviez dans l'harmonie, la paix et le bonheur au quotidien.

# 1. Qu'est-ce que le pouvoir de l'intention ?

Abondance,  
**prospérité**  
et bien-être



Le pouvoir de l'intention permet de vivre dans l'abondance et la prospérité. Mieux encore, il permet de se sentir bien au quotidien, en sachant que tous nos désirs se réaliseront en temps et en heure. En changeant certaines habitudes de pensée et d'action, vous pouvez complètement transformer votre existence.



### Trucs et astuces

Pour en savoir plus sur la loi de l'attraction, procurez-vous les livres parus aux Éditions Jouvence, le *Petit Cahier d'exercices* ainsi que le *Maxi-Pratiques*.

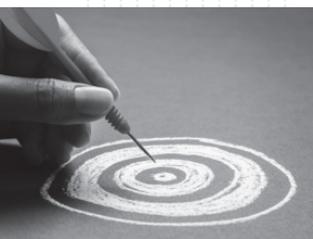
## Le pouvoir de l'intention et la loi de l'attraction

---

D'après mes recherches sur tout ce qui a trait à l'intention, je la classifie comme un échelon au-dessus de la loi de l'attraction. La loi de l'attraction explique que ce à quoi vous pensez le plus viendra à vous naturellement. Le pouvoir de l'intention vous permet d'utiliser l'intention pour vivre quotidiennement dans le bien-être. Le pouvoir de la manifestation instantanée est le niveau le plus élevé qui allie la loi de l'attraction et le pouvoir de l'intention.

L'intention peut se définir de deux manières différentes. Elle peut être considérée comme le désir ardent d'atteindre un but précis. L'intention insuffle la volonté de se rendre à destination, de se surpasser. Elle se traduit par l'envie de partager ses conquêtes et ses victoires.

L'autre façon de concevoir l'intention est plus spirituelle. Dans ce cas, elle se comprend comme la force universelle qui permet l'acte de création, qui rend possible la manifestation d'une réalité. En



s'accordant avec elle, nous nous ouvrons à la possibilité de co-créeer notre devenir dans l'harmonie. Nous pouvons alors vivre pleinement le déroulement de notre existence dans le bonheur et l'accomplissement de soi, à chaque instant.

L'intention puise sa force dans l'énergie universelle ou la source. Cette puissance vous permet de transformer vos rêves en réalité, sans efforts. De nombreuses personnes pensent que seule l'action permet de parvenir à son objectif ou d'obtenir ce que l'on désire. Ce n'est pas le cas.

L'intention est plus puissante que l'action. Il ne faut pas se perdre dans celle-ci. Il est plus important de comprendre l'intention soutenant chaque action. Si votre énergie est négative ou que vous n'êtes pas en accord avec votre intention, vous aurez beau agir jusqu'à épuisement, vous ne vous sentirez pas satisfait. Vous pourriez même obtenir l'effet inverse.

Si vous agissez contre votre intention, vous aurez l'impression de nager à contre-courant. Vous pagaierez à toute allure sans nécessairement avancer. De nombreuses personnes font du surplace. Elles travaillent

**L'intention  
est plus  
puissante  
que l'action.**



### ATTENTION

Ne confondez pas votre perception de la réalité avec la réalité. Vous ne pouvez être conscient que d'une infime proportion de la réalité environnante. Les opportunités sont illimitées.

dur et fort sans toujours savoir pourquoi et ont souvent l'impression de tourner en rond, d'être coincées ou de ne pas avancer. L'action sans l'intention ne vous mènera jamais à destination.

## L'emprise de l'ego

---

L'ego est votre « petit moi ». Il se fait connaître par cette petite voix qui vous souffle à l'oreille des mots négatifs. L'ego veut vous convaincre que vous vivez dans la séparation et que l'abondance n'existe pas. L'ego veut vous démontrer que vous devez ramer et travailler fort pour atteindre vos objectifs, que rien n'est assez suffisant et que, vous-même, n'êtes pas assez ceci ou cela (assez bon, assez intelligent, instruit ou mince...). L'ego tentera de vous dissuader de persévérer.



« Vous pouvez vivre en croyant  
que rien n'est un miracle  
ou que tout est un miracle. »

Albert Einstein

Afin d'augmenter votre taux vibratoire et de vous rapprocher de l'intention, il est nécessaire de faire taire l'ego. Différentes façons se présentent. Tout d'abord, ne vous laissez pas offusquer par le comportement d'autrui. En effet, chaque fois que vous laissez à l'autre le pouvoir de gouverner vos émotions, vous perdez de l'énergie.

Une autre façon de réduire l'emprise qu'a l'ego sur nous est de ne pas vouloir gagner à tout prix (dans les conversations, au travail, dans les sports). La compétition implique un perdant. Et cette conception de la réalité très occidentale nourrit l'ego. Il est beaucoup plus avantageux d'entretenir des rapports gagnants-gagnants. Évidemment, dans tout sport de compétition, la volonté de gagner motive l'effort. Il est naturel de vouloir remporter le trophée. Ce qui est néfaste pour votre niveau d'énergie est le besoin de gagner pour vous sentir bien ou victorieux. C'est ce besoin qu'il faut laisser partir.

Vous n'êtes pas meilleur ou pire qu'autrui. L'arrogance est un faux-semblant de supériorité nourrie par l'ego qui ne vous



### Exercice

Lorsque vous êtes face à un comportement qui vous dérange, dites-vous que c'est le film de cette personne. Vivez votre vie et ne laissez à quiconque le droit de vous faire entrer comme acteur dans son histoire sans votre consentement.



### Bon à savoir

Vous n'êtes pas l'addition de vos conquêtes, succès, trophées et accumulations d'objets. Vous êtes une âme dans un corps qui expérimente la vie. Vous êtes un être lumineux qui peut vivre en harmonie avec l'univers sans avoir le besoin de se rassurer ou de se valoriser par ses acquis.

sert à rien. Nous sommes tous égaux et parfaits. Nous sommes ici pour vivre certaines expériences. Dans ce chemin de vie, nous faisons tous des erreurs qui nous permettent d'apprendre et d'avancer.

La prochaine fois que vous vivez une dispute dans laquelle vous voulez absolument avoir le dernier mot, arrêtez-vous. Sortez prendre l'air. Regardez la beauté de l'univers. Laissez s'éloigner le besoin de gagner. Revenez en essayant de comprendre le point de vue de l'autre.

Votre « moi supérieur » est, lui, lié à l'intention. Il sait ce qui vous rendrait vraiment heureux. Il connaît les solutions à vos problèmes et sait qu'il n'y a pas de distance entre vous et les expériences que vous désirez vivre. Ce surmoi est lié à l'intention et vous indique le chemin le plus rapide et le plus aisé pour vous rendre là où vous le souhaitez.

L'égo veut la difficulté, pense en termes de pénurie et de manque. Vous le nourrissez avec la colère, la peur, l'insécurité, les plaintes et autres pensées, paroles et actions

négatives. Au lieu d'être gentil, attentionné et rempli de compassion, l'ego va vouloir avoir raison à tout prix. Il pense en termes de compétition et de victoire au détriment des autres.

Le surmoi, lui, est cette voix quasi angélique qui vous console et vous inspire à persévérer. L'intention positive derrière la source, le surmoi ou la conscience collective vous donne le chemin le plus court et le plus facile pour vivre dans le bonheur et l'harmonie. Il est important de se laisser guider par votre surmoi.

Vous pouvez souvent vous demander ce qu'un maître tel que Gandhi ou Bouddha ferait à votre place. Les géants du passé viendront alors vous souffler la meilleure voie à suivre.

## **Une façon d'attirer le meilleur à soi**

---

Plus vous êtes près de l'intention et plus vous vivez en harmonie avec l'univers qui vous entoure. En utilisant le pouvoir de l'intention, vous allez manifester le meilleur dans votre vie. Il ne s'agira peut-être

**L'ego va  
vouloir avoir  
raison  
à tout prix.**



### Exercice

À chaque fois que vous avez à prendre une décision importante, posez-vous les questions suivantes : « Cela est-il bénéfique pour la majorité impliquée ? » et « Quelle est l'intention qui soutient cette action ou bien, qu'est-ce que je souhaite réellement susciter comme réaction par cette action ? »

pas de ce que vous pensez être le meilleur à court terme. Peut-être que vous n'obtiendrez pas tout ce que vous souhaitez car certains de vos souhaits pourraient entraîner la perte de bénéfices beaucoup plus importants sur le long terme.

Vivre en pratiquant le pouvoir de l'intention, c'est vivre en accord avec les principes de bases d'une vie spirituelle et émotionnelle équilibrée qui tend vers de grandes qualités humaines. Pour simplifier, vous pouvez vivre en insérant une bonne intention derrière chaque action. De cette façon, vos résultats seront toujours beaucoup plus gratifiants.

Afin d'attirer à vous le meilleur, attendez-vous au meilleur. La plupart des gens s'attendent au pire et semblent satisfaits lorsqu'ils reçoivent ce qu'ils avaient prévu : « Je te l'avais bien dit que ça finirait mal. » Changez d'intention et décidez de vivre chaque jour dans l'attente du meilleur. « Je te l'avais bien dit que tout marcherait pour le mieux » deviendra rapidement votre discours.

Commencez chaque jour avec cette décision volontaire et consciente. Il y a autant de chances que le pire ou le meilleur se produise dans une journée. Le seul vrai poids dans la balance est votre intention et votre volonté.

Visualisez ce que vous désirez. Chaque fois que l'occasion se présente, fermez les yeux et imaginez la vie de rêve que vous souhaitez. Ressentez le bonheur de vivre sans souci et dans le soulagement à longueur de journée.

L'imagination est plus forte que la raison. Vous ne vivrez jamais la vie que vous désirez si vous ne pouvez pas vous la représenter. La visualisation est un outil remarquable pour attirer à vous ce que vous désirez. En visualisant, vous activez votre pouvoir d'intention.

Si vous pensez être limité dans votre capacité à imaginer, vous pouvez la développer en écrivant le scénario qui vous convient le mieux. Lisez-le quotidiennement en ressentant la joie de le voir se réaliser.



### Trucs et astuces

Vous pouvez découper des images qui représentent la vie de rêve que vous souhaitez. Collez-les sur un carton et accrochez-le sur un mur que votre regard croise fréquemment. Vous pouvez aussi placer les images dans un cahier et le parcourir chaque soir avant d'aller vous coucher.

1

