

Checklist

voor jouw intentie

Is mijn intentie ontstaan vanuit vertrouwen in mijn toekomst?

Of vanuit een angst en een zoeken naar veiligheid/zekerheid?

bv. Ik voel nu al warmte en vertrouwen wanneer ik denk aan mijn toekomst en wat ik allemaal ga bereiken. I.p.v. mijn intentie is gericht op zoveel mogelijk controle krijgen over een situatie.

Is dit iets wat ik echt zelf wil?

Of heb ik het overgenomen van mijn ouders, familie, vrienden, cultuur, sociale media?

bv. Ik ga opnieuw studeren omdat dit mijn passie is. Niet omdat mijn ouders het altijd belangrijk vonden om een jobtitel met aanzien te hebben.

Zorgt mijn intentie echt voor verandering ?

Of ben ik de huidige situatie tijdelijk aan het fixen zoals een waterlek met ducttape?

bv. Ik pak mijn koopgewoontes aan en kijken welke emoties eronder verstopt zitten. I.p.v. Ik wil mezelf verbieden om nog nieuwe spullen te kopen.

Is mijn intentie puur? Of is die onderhevig aan patronen zoals perfectionisme, faalangst, de angst om afgewezen te worden,...? Zijn er beperkende overtuigingen die mijn intentie vervormd hebben?

Kan alles zijn. Vaak te maken met wie je denkt te moeten zijn, wat je denkt dat anderen van je verwachten, wat de norm is in je omgeving.

Is mijn intentie gericht op een groter geheel, waardoor ik de waarde kan voelen?

Of is het gericht op mijn angsten?

bv. Mijn werk betekent veel voor die personen. I.p.v. Ik moet snel weer werken, want ik heb geld nodig.

Is mijn een intentie een stap naar mijn droom?

Of sla ik hiermee een zijpad in om nog wat langer uit te kunnen stellen wat ik écht wil, omdat het spannend is?

bv. Ik schrijf me in voor een traject om écht stappen te zetten. I.p.v. Ik schrijf me in om nog wat meer inzichten op te doen, te leren wat ik allemaal zou kunnen doen, omdat ik stiekem nog te bang ben om effectief iets anders te doen.

Heb ik een duidelijke focus met deze intentie?

Of probeer ik hiermee (té) veel stappen tegelijk te zetten?

bv. Ik ga elke dag bewegen. I.p.v. Ik ga elke dag bewegen en gezonder eten. En ook vroeger slapen.

Is mijn intentie positief geformuleerd?

Of heel suggestief? (

bv. Ik beweeg elke dag of ik ga elke dag bewegen. I.p.v. Ik wil elke dag bewegen. of Ik zou elke dag willen bewegen.

Is mijn intentie concreet?

Of algemeen?

bv. Ik ga elke avond in de zetel mijn lichaam en geest ontspannen. I.p.v. Ik wil me rustiger voelen. Of Ik ga een natuurhuisje kopen om dichterbij te natuur te zijn.

OF Ik ga elke dag 20min in het bos vertoeven. i.p.v. Ik zou graag meer in de natuur zijn.

Is dit een droom?

Of ben ik te veel bezig met wat realistisch is in mijn situatie?

bv. Ik ga een job uitoefenen die me elke dag vervulling brengt en waar ik voluit mijn kwaliteiten kan inzetten. I.p.v. Er is overal iets, dus ik zal maar blij zijn als mijn situatie iets verbetert.

Weet je niet waarop je wil focussen met je intentie of zitten er veel beperkende overtuigingen in de weg?

Ga dan zeker ook aan de slag met de journal-vragen uit de bibliotheek.

Heb je moeite om je intentie vorm te geven?

Twijfel dan niet om hulp in te schakelen, van mij of van de community.