

## Sankalpa – la graine magique de yoga nidra

C'est une graine d'idée que vous plantez en vous, une notion qui va germer, mûrir, jusqu'à devenir réalité et modeler votre vie.

Votre sankalpa doit être court, positif, concret et précis.

Votre intention doit être formulée de manière affirmative. Commencez votre sankalpa avec "je suis ..." et non "Je veux ...". Finissez votre vœu avec ce qui vous rend profondément heureux.

Si vous hésitez sur votre intention, choisissez en une simple, facile à surmonter. Une fois, ce premier vœu réalisé, prenez une intention avec un thème plus abstrait.

Voici un exemple: "Je suis libre de toutes dépendances". Ce Sankalpa est simple, assez facile à réaliser. Vous ne voulez plus être dépendant du chocolat, du café, ... Une intention abstraite est: "je suis libre". Cette liberté est dans notre tête, là où vous vous sentez bien.

Une fois votre vœu trouvé, il faut essayer de le réaliser. Cela peut prendre des années mais ce n'est pas le temps qui compte, c'est le bien-être que ce sankalpa, nous apporte.

*Exemple de Sankalpa:*

*"Je profite de la vie ",*

*"Je suis dans l'instant présent"*

*"J'ai confiance en moi ",*

*"Je suis pleine de gratitude "*

*"Je suis serein ",*

*"J'avance dans le bonheur ",*

*" Je ne juge pas"*

*"Je m'aime comme je suis"*