

EXEMPLE D'IMPLEMENTATION D'INTENTION

L'implémentation d'intention a été formalisée par Peter Gollwitzer, un psychologue allemand, en 1999. Et depuis, les preuves scientifiques démontrent que ça marche sur quasi tout le monde, dans tous les domaines.

Voici un exemple détaillé qui va t'aider à mettre toutes ces notions en pratique :

1 Choisis une action précise que tu veux faire

Ex : Faire 30 minutes de sport

2 Pose-toi les 3 questions :

- Quand ? → « Demain à 19h »
- Où ? → « Chez moi, dans le salon »
- Comment ? → « Avec mon tapis de yoga, ma gourde et une vidéo YouTube prête »

Ajoute des détails sensoriels : ce que tu portes, ce que tu écoutes, ce que tu ressens. Plus c'est vivant dans ta tête, plus ton cerveau croit que c'est déjà fait.

Exemple ultra concret :

Demain à 19h, je vais faire 30 minutes de sport dans mon salon. J'aurai mis mon ensemble de sport bleu, avec mon tapis devant la télé et ma bouteille d'eau. Je lancerai une vidéo YouTube que j'ai déjà choisie, et en fond, il y aura un peu de musique motivante

© <https://www.threads.com/@billionsofficiel/post/DLlb5wRsQe7/limpl%C3%A9mentation-dintention-a-%C3%A9t%C3%A9-formalis%C3%A9e-par-peter-gollwitzer-un-psychologue-%3Fhl%3Dfr>