

Psychologie

Libérez votre intuition par la dépollution mentale

par Vanessa Mielczareck

Quelle influence exercent nos pensées sur ce qui nous arrive et pourquoi faisons-nous si peu confiance à notre intuition ? Comment éliminer ce qui nous empêche d'être à l'écoute de ce fabuleux potentiel ? Et enfin est-il possible d'obtenir ce que l'on veut ?

Malgré notre désir sincère de vouloir le meilleur, il arrive que nous manquions de clairvoyance. Nous sommes poussés à prendre la mauvaise décision et notre vie se complique ou ne correspond pas à ce qu'on attend et nous avons l'impression d'être à contre courant.

A l'inverse, à d'autres moments nous faisons l'expérience de coïncidences troublantes où nous rencontrons la bonne personne... nous nous sentons guidés, à l'écoute de notre petite voix qui s'attache à nos pas et nous agissons en toute confiance.

Que se passe-t-il ? Pourquoi sommes-nous parfois si mal orientés et d'où cela vient-il ?

Et si nous regardions du côté de notre dynamique mentale ?

Pour répondre à ces questions et tourner les choses à notre avantage, il nous faut poser



Cultivons l'optimisme et cessons les jugements...

un nouveau regard sur notre idée de la réalité et entrevoir *la part de nous* responsable dans ce qui nous arrive.

Depuis notre enfance, notre compréhension de l'existence est basée sur nos expériences et l'interprétation qu'on en a faite. Certains événements vécus douloureusement ont pu ainsi façonner dans notre psychisme un *système de penser négatif*.

Au fil du temps cela devient un véritable « programme » auto-organisé qui s'articule autour de croyances négatives. Elles passent dans notre tête comme des leitmotivs mais on y prête assez peu d'attention, pourtant elles agissent sur notre réalité. Et cela a tendance à se répéter... jusqu'à ce qu'on y change un paramètre car nous en sommes imprégnés. Et dans cette dynamique il ne reste que très peu de place à notre intuition et à notre créativité pour nous inspirer de nouvelles voies à emprunter au quotidien !

Même notre langage courant est truffé de ces phrases, formulées au négatif pour exprimer une demande

Voici quelques exemples de renversements de formulations pour commencer par dépolluer notre communication :

Vous disiez : « N'oublie pas »
préférez « rappelle-toi »

« Ne sois pas en retard »
=> « Sois à l'heure »

« Ca ne va pas mal »
=> « Ca va plutôt bien »

« N'hésite pas à me contacter »
=> « Contacte-moi quand tu le veux »

« Je ne te dérange pas »
=> « Je peux te parler »

Pour aboutir à un vrai changement, réveiller notre intuition et se familiariser avec son fonctionnement, il nous faut poser un regard lucide sur ce qui nous manipule.

Le vrai rôle des pensées négatives !

Tout problème est en fait, la projection et une extension matérielle et concrète d'une croyance négative cachée à l'ombre de nous-mêmes. Ce phénomène permet à notre inconscient de se « vider », de se nettoyer. C'est une mise en lumière de ce qui nous manipule et en prenant conscience de ce processus naturel d'élimination on peut commencer à dédramatiser et à tirer parti de ce qui se passe. C'est alors que nous gagnons en liberté.

En fait chaque problème extérieur nous donne l'occasion d'une confrontation intérieure. Chaque fois que l'on échoue ou qu'un comportement entraîne des désagréments et des contrariétés, il est très intéressant de se demander à quelle croyance il répond. Aussi face à une situation

...

en train de s'exprimer ? De quel programme erroné dois-je prendre conscience ? » En découvrant le sens du message qui nous est destiné, nous nous sentons encouragés à écarter toute idée du coup du sort qui s'acharnerait au hasard et nous nous tournons plus facilement vers l'intuition.



Notre intuition nous permet de suivre une orientation juste.

Et pour aller un peu plus loin dans la dépollution mentale et rééduquer autrement notre cerveau. Voici maintenant un petit travail qui peut être très utile pour commencer ce changement de programmation :

- A partir d'un problème, dressez la liste de croyances négatives qui s'expriment, faites le lien avec des situations du passé,

- Mettez en lumière les émotions qui s'y rattachent,

- Pour tourner le négatif en positif orientez votre regard pour découvrir l'enseignement ou les ressources qu'on a pu développer dans cette expérience. A cet effet demandez-vous « Quelle qualité ai-je développée ? »

- Désactivez ces croyances par la formulation qui inclut nos paradoxes. Il s'agit du... *même si*... Par exemple :

Je garde confiance en moi (phrase +)
même si je doute de décrocher ce contrat (phrase -).

Je choisis de m'accepter et m'aimer (phrase +)
même si j'ai peur de ne pas y arriver.

En nous disciplinant de la sorte, nous cessons d'accorder de l'énergie à ce qui nous déplaît, à ce qu'on ne veut pas et à nos doutes qui nous assaillent à certains moments.

Le pouvoir de l'intuition

Débarrassé de l'influence néfaste ou stérile des croyances négatives, nous récupérons une plus grande liberté de

de prendre la bonne décision, d'avoir une idée qui va marcher à coup sûr... tous ceux qui réussissent affirment que leur intuition a joué le plus grand rôle dans leur succès.

Pressentiment, petite voix, clairvoyance vous vous en servez sûrement sans le savoir. Pour se familiariser avec son fonctionnement il nous faut commencer par les repérer. Notre quotidien fourmille en effet de messages, de signes et de synchronicités que notre regard ordinaire banalise.

Pistes à suivre pour intensifier l'intuition

- Cultiver l'optimisme et cesser les jugements,
- Etre de plus en plus attentif aux faits et coïncidences qui brisent nos habitudes,
- S'intéresser vraiment aux personnes que l'on croise par hasard car elles

détiennent sûrement une information dont on a besoin,

- Suivre de petites intuitions pour gagner en confiance,
- Croire que toutes les réponses sont en nous,
- Consacrer du temps au développement de cette aptitude...

Plus on prête attention à notre intuition, plus on remarque la magistrale organisation de la vie et plus on obtient instantanément les bonnes réponses à toutes nos questions !



Vanessa MIELCZARECK
auteur de nombreux livres dont « Petites stratégies du bonheur » et « Le guide la personne heureuse » elle est aussi formatrice en coaching intuitif.
Son séminaire annuel intitulé **COACHING et INTUITION** Libérez le pouvoir de votre intuition se déroule du 2 au 6 mai au Centre Trimurti (Var).
Infos stages : 04 32 52 18 99

positive. Elles produisent l'effet négative interrogeons-nous sur ce inverse de ce que l'on attend (de qui se passe : « Quelle croyance est notre interlocuteur).

...

SOLEIL LEVANT - 04 90 85 99 78

penser et surtout la possibilité d'utiliser notre intuition. Elle nous permet alors de choisir une orientation juste,

www.coachingintuition.com

Infos livres :

www.vanessa-mielczareck.eu

SOLEIL LEVANT - 04 90 85 99 78