



en vu d'une adaptation possible. C'est pourquoi de nombreux neuroscientifiques nomment l'intuition « inconscient d'adaptation ». Du côté de la psychologie moderne, l'intuition est décrite comme un processus de *balayage superficiel* qui est le procédé par lequel, en un clin d'œil, nous comprenons ce qui se passe dans une situation donnée.

Au fond nous savons ce qui est bon ou mauvais pour nous même si nous n'en sommes pas toujours conscients. J'ai rencontré beaucoup de personnes qui pensaient que l'intuition était magique, mystique, donc réservée à un tout petit nombre. Ou elles affirmaient qu'elle était peu fiable comme elle ne se manifestait pas, croyaient-elles, lorsqu'elles en avaient réellement besoin. C'est méconnaître le vrai rôle de l'intuition et son application concrète.

En fait son côté magique, celui qui nous bluffe est simplement de pouvoir constater la venue de situations et d'événements favorables quand on l'a suivie. Qui n'a pas un jour regretté de ne pas avoir suivi « sa première impression » ?

#### L'intuition une alliée de taille

Lorsque nous disons « j'ai l'intuition de... » nous signifions en fait « j'ai la connaissance de... ». Nous faisons tous l'expérience de l'intuition, mais nous l'identifions surtout lorsque nous ne l'avons pas suivie ! C'est en constatant les résultats de nos décisions sur nos vies que nous prenons conscience, après coup hélas, que nous avons reçu l'information juste.

Pour vous aider à mieux cerner l'intuition quand elle se présente et apprendre à lui faire confiance, sachez qu'elle est une aptitude naturelle qui se manifeste au travers d'images, d'impressions, de ressentis, de messages verbaux. Mais quel que soit son mode d'expression, elle présente toujours un caractère d'évidence et de vérité pour soi. Et nous savons que l'information est juste, tant elle s'impose de façon certaine à notre esprit.

Malgré tout, nous devons faire preuve d'une grande confiance et de courage pour la suivre, car dans un premier temps aucun fait tangible évident ne semble la prouver.

#### Les 4 paramètres d'une intuition

- Elle semble surgir de nulle part,
- Nous savons qu'elle est véridique et ignorons comment nous le savons,
- Elle est si convaincante qu'elle nous pousse à agir,
- En l'écoutant, des situations favorables nous arrivent.

Et enfin parfois, on l'appelle *la voix du Cœur*. A ce moment là, nous avons tendance à la personnifier et l'appelons notre *guide intérieur*. C'est ici que nous lui faisons prendre une dimension sacrée et que nous l'imprégnons de valeurs telles que sagesse, compassion, présence divine...

Nous mettons ainsi, du sacré dans l'ordinaire de la vie !

**Vanessa MIELCZARECK**

Formatrice de coach professionnels,  
spécialisée dans l'intuition  
et auteure de : « *les 9 secrets de l'intuition* »  
et avec Brigitte Barberane  
du jeu de cartes « *Les portes de l'intuition* »

Ses sites : [coachingintuition.com](http://coachingintuition.com)  
et [vanessa-mielczareck.eu](http://vanessa-mielczareck.eu)  
[lunion@wanadoo.fr](mailto:lunion@wanadoo.fr) et 04 32 52 18 99

Pluriel Nature n° 96 - [www.pluriel-nature.fr](http://www.pluriel-nature.fr)

**OBTENIR  
INSTANTANÉMENT  
DES RÉPONSES  
À TOUTES NOS  
QUESTIONS  
C'EST POSSIBLE...  
EN ADOPTANT  
LE RÉFLEXE  
INTUITION !**

**Vanessa Mielczareck formatrice  
en coaching, spécialisée en intuition.**



Comment prendre  
les bonnes décisions,  
se fier à sa première  
impression, comprendre  
une situation  
en un « éclair » ...

**54 cartes messages  
qui donnent  
des réponses  
immédiatement !**



Jeu réalisé avec Brigitte Barberane



**&**  
Aux Editions Marabout  
découvrez toute la magie  
de l'intuition avec le livre  
« *Coachez votre intuition* »

Notre programme sur

[www.coachingintuition.com](http://www.coachingintuition.com)

[www.vanessa-mielczareck.eu](http://www.vanessa-mielczareck.eu)

## Et s'il n'y avait pas de hasard !

**P**ourquoi certains prennent les bonnes décisions, se retrouvent au bon endroit au bon moment ? Pourquoi ont-ils l'idée qui va marcher à coup sûr ? Et dans leurs rencontres, pourquoi sentent-ils immédiatement à qui ils ont à faire ? Quel est le secret qui les pousse à faire les meilleurs choix ?

Malgré notre intelligence, notre bon sens, notre désir d'obtenir le meilleur et pour certains un très haut niveau d'étude, il y a des moments où nous manquons de lucidité et nous faisons les mauvais choix. C'est alors que tout se complique. A d'autres périodes, au contraire, nous prenons instantanément la bonne décision. Et nous faisons l'expérience de coïncidences troublantes, rencontres ou événements, qui répondent justement à notre besoin. Dans ces moments-là, tout nous semble évident et nous avons une véritable clairvoyance !

### Toutes les réponses sont en nous !

Pour choisir une orientation juste, prendre une bonne décision ou avoir une idée qui va marcher à coup sûr, nous avons à notre disposition une **intelligence fabuleuse** ! Tous ceux qui réussissent affirment que c'est l'intuition qui a joué le plus grand rôle dans leur succès ! Pour apprendre à se fier à elle plus souvent, commençons par comprendre ce qu'est vraiment l'intuition.

Pressentiments, flair, sixième sens, « feeling », petite voix, instinct, intelligence intuitive ; quel que soit le nom donné à l'intuition, vous vous en servez sans en être forcément conscient. Son champ d'application très vaste nous permet de trouver le sens d'une difficulté en un éclair, pressentir qu'un événement va arriver,



percevoir le véritable état physique ou psychologique d'une personne, avoir une compréhension immédiate d'une situation, faire le bon choix, être inspiré, nous prévenir d'un danger... et surtout grâce à ses judicieux conseils nous conduire vers plus de bonheur !

L'intuition nous procure un sentiment d'unité, elle nous plonge dans une intime « conviction » où il n'y a pas de doute possible. Et en la suivant nous nous sentons dans le courant de la vie où tout devient facile et fluide.

En plus de son côté pratique, elle nous ouvre à une nouvelle conception de la vie et du monde, car elle nous met en lien avec un savoir que l'on porte au plus profond de soi. Elle nous relie directement à notre cerveau droit et à tous nos sens détenteurs de la gestion des **codes d'accès à notre bien-être**. Et c'est justement son rôle de nous faire vivre des expériences positives en nous insufflant les bonnes réponses.

### On parle d'intelligence intuitive maintenant !

Dès que nous nous posons des questions, le processus intuitif se déclenche. Des **associations automatiques** se créent dans notre cerveau droit jusqu'à la mise en lumière d'une fulgurance, c'est pourquoi nous parlons d'intelligence intuitive. Toutefois l'intuition n'est pas dépourvue de rationalité, comme nous le voyons, elle a sa propre logique.

Pour la neuroscience il s'agit en clair, du traitement et de l'association d'informations sensorielles capté par notre cerveau sans que nous en ayons conscience. Constamment à l'affût, notre cerveau enregistre le moindre changement dans notre environnement

## LIVRES - PSYCHOLOGIE - MIEUX VIVRE



### MAIGRIR SELON VOS HORMONES

Laurence Chérel - Lemonnier

Ce livre vous propose un programme diététique révolutionnaire pour brûler naturellement les graisses. Ainsi, vous découvrirez comment un simple changement dans votre alimentation peut diminuer naturellement votre appétit pour le grignotage, freiner le stockage des graisses et stimuler les hormones qui brûlent les graisses et tonifient les muscles. Ce livre marque la fin des régimes miracles et fait table rase des mythes ancrés depuis si longtemps dans nos esprits. Il vous donne les moyens de mieux comprendre votre métabolisme et vous propose un programme minceur tout à fait nouveau.

Editions Alpen - 9,50 €  
www.alpen.mc



### LE BIEN ÊTRE PAR LA RELAXATION

Gilles Diederichs

La relaxation est une méthode de relâchement volontaire de la tension musculaire ou psychique. Elle amène à un état de détente profond permettant une récupération nerveuse et cellulaire. Elle est une réponse simple et efficace aux sollicitations de notre monde afin de : Vivre au présent et relaxé ; Être disponible et communiquer par le bien-être ; Bien gérer son potentiel énergétique ; Développer sa mémoire ; Accentuer ses facultés de récupération ; Faciliter sa concentration... Ces techniques de bien-être demandent peu de temps pour être apprises ; Elle sont applicables en toutes circonstances ; Elle donnent des résultats immédiats.

Editions Alpen - 9,90 €  
www.alpen.mc



### LES 9 SECRETS DE L'INTUITION

Vanessa Mielczarek

Comment prendre les bonnes décisions au quotidien  
Notre vie n'est pas le fruit du hasard, toutes les réponses sont en nous ! Trouver les bonnes idées, prendre les décisions qui font avancer, comprendre une situation complexe en un instant, se fier à sa première impression lors d'une rencontre... C'est possible si l'on adopte les bons réflexes ! Car pour attirer la réussite et rendre sa vie plus facile, les solutions ne doivent rien au hasard et sont plutôt à chercher du côté de notre dynamique personnelle. Avec de l'entraînement, vous saurez facilement repérer votre intuition, vous fier à ses messages et la suivre en toute confiance.

Editions Quintessence - 12 €  
www.editions-quintessence.com



### LA SOPHROLOGIE FACILE

Yves Davrou

30 exercices simples, relaxants et dynamisants  
Nuque crispée, mâchoires serrées, dos douloureux ? Notre corps est piégé par nos sentiments, nos émotions, nos angoisses. Apprenez à relâcher la pression, à vaincre le stress, à renouer avec le bien-être physique et mental grâce à la relaxation sophrologique.

Ce livre vous propose une série d'exercices progressifs et personnalisés pour supprimer les tensions musculaires, dénouer les conflits, découvrir les bienfaits de la méditation profonde sur l'épanouissement de la personnalité et de la créativité.

Editions Marabout - 5,90 €  
www.marabout.com