

INTUITION, LE POUVOIR DU CŒUR !



Vanessa MIELCZARECK

e-book gratuit

INTUITION, LE POUVOIR DU CŒUR !

Vanessa MIELCZARECK

e-book gratuit

Livres de référence :

Les 9 secrets de l'intuition éditions Quintessence

Petites stratégies du bonheur

éditions le courrier du Livre

Bientôt e-books à la vente :

Coachez votre intuition

en français et en version anglaise

Le roman initiatique *Le voyage de Léa* tome 1

Droits d'édition repris par Vanessa MIELCZARECK

Blog :

<http://www.vanessa-mielczareck.info>

Sites :

<http://www.vanessa-mielczareck.eu>

<http://www.coachingintuition.com>

Tous droits de cet *e-book* sont réservés et déposés à la société
des gens de lettres. Reproduction interdite.

ÉCOUTER SON INTUITION

et suivre sa petite voix...

en toute confiance

Table des matières

1 - Toutes les réponses sont en nous.....	6
Exercice « le baromètre personnel ».....	22
Exercice « stimulez vos 3 modes de perceptions ».....	24
2 - Instantanément, obtenez des réponses à toutes vos questions !.....	26
Exercice « exploration d'une coïncidence ».....	28
3 - Du positivisme pour développer l'intuition.....	30
Exercice « comprendre sa propre dynamique mentale ».....	35
Exercice « revenir dans le cœur ».....	37
Exercice « le pouvoir des mots ».....	39
4 - Améliorez votre confiance en vous pour avoir plus d'intuition !.....	42
Exercice « comment augmenter votre confiance ».....	44
5 - Techniques pour contacter et canaliser votre intuition.....	46
Exercice « visualisation pour développer votre intuition ».....	47
6 - Et si vous appreniez à lire ... intuitivement.....	50
Conclusion.....	54

1 - Toutes les réponses sont en nous

Pourquoi 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 ? Comment reconnaître la voix de son intuition ? Pourquoi, à l'inverse, d'autres personnes ont l'impression de ne pas avoir d'intuition et du coup elles se trompent souvent ? Et enfin quel est ce mécanisme qui empêche de suivre une intuition et fait prendre la mauvaise direction ? Comment contacter son intuition, on dit que toutes les réponses sont en soi comment y accéder ? Quel est le rôle des coïncidences ?...

Si l'une de ces questions résonne en vous, les pages qui suivent peuvent vous apporter un éclairage.

Vous êtes venu naviguer sur le site de LUNION FORMATION, je vous en remercie et cet e-book est notre cadeau. Si vous avez consulté la rubrique *livre* vous avez remarqué que plusieurs de mes ouvrages traitent de ce sujet. L'intuition est au centre de mes recherches, de mes réflexions et ma pensée continue de s'affiner au fil des années.

Cet e-book tourne autour des questions qui m'ont souvent été posées en conférence ou dans mes cours. Mon intention est de vous donner des pistes pour découvrir la nature de l'intuition et son impact bénéfique au quotidien. Depuis très longtemps

J'écoute mon intuition et en la suivant je vis de grands bonheurs. Je souhaite que vous aussi puissiez profiter de cet atout fabuleux. C'est à portée de main !

Dans ce petit e-book je vais vous donner des explications et des conseils tout simples qui peuvent vous aider à avancer sur la voie de l'intuition...

Comme je propose aussi des petits exercices à faire, je vous conseille de vous munir *d'un carnet d'entraînement* à l'intuition. Cela vous permettra de mesurer vos petits et grands progrès.

Que se passe-t-il en soi ?

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.

Comme si une force indépendante de notre volonté nous conduisait à nous tromper et parfois à agir à l'encontre de nos intérêts. 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. Notre vie s'améliore et change alors comme par miracle !

La plupart d'entre nous vivons ces moments de clarté et de fluidité où nous nous sentons confiant. Nous sommes alors dans une énergie qui nous pousse à avancer et à prendre des risques parfois. Et puis il y a ces autres périodes, moins agréables, où nous avons l'impression d'être à contre-courant. Les choses nous échappent et tout nous semble difficile. C'est alors que nous perdons confiance en soi et nous nous mettons à douter. Cette dynamique à tendance à nous entraîner dans la spirale des émotions négatives dont il est difficile de se défaire.

Et si la vraie réponse n'était pas à chercher du côté du hasard et de la malchance, mais plutôt *dans notre dynamique personnelle* ?

Ce petit livre va vous montrer à quel point notre état d'esprit et notre perception des choses agissent à tout moment sur toutes nos décisions et sur nos actes. C'est ce que vous allez découvrir ici, au cœur de mes propos basés sur une affirmation fondamentale :

Vous avez le pouvoir de prendre les bonnes décisions grâce à l'intelligence de votre intuition car toutes les réponses sont en vous !

L'idée centrale est de découvrir comment, en se familiarisant avec notre intuition et en l'utilisant, nous avons la réelle capacité de provoquer des occasions favorables. Il nous arrive aussi des coups de chance qui se répercutent sur tous les domaines de notre vie. Chacun de ces coups de chances est une occasion de vérifier l'extraordinaire potentiel créateur et intuitif dont nous disposons.

**Pourquoi l'intuition est importante ?
D'où vient-elle ? Est-ce plutôt un don ou sommes-nous tous intuitifs ?**

L'idée que certaines personnes ont de l'intuition et d'autres non, est assez répandue. En fait, c'est une fonction qui existe en chacun de nous sous forme de potentiel à exploiter. Pour avancer dans la vie, prendre de petites et de grandes décisions, comprendre ce qui nous arrive, nous disposons des deux intelligences du néocortex : l'intelligence rationnelle (cerveau gauche) et l'intuitive (cerveau droit) .

S'il est courant de parler d'*intuition féminine*, elle n'est pas réservée aux femmes, même si celles-ci y sont plus sensibles parce que plus réceptives et facilement en contact avec leurs émotions et leur monde intérieur. C'est la polarité féminine de notre identité qui nous met en lien direct avec les qualités de créativité, de réceptivité, d'écoute, de sensibilité... Elle nous dispose à suivre davantage l'élan de notre cœur. Ce qui rend la femme apte à contacter plus facilement son intuition.

Les hommes d'aujourd'hui sont plus nombreux à y accéder, car ils acceptent davantage *leur pôle féminin*. Mais bien souvent, ils l'utilisent sans en avoir réellement conscience et surtout sans le dire à leur entourage. Ils estiment que parler d'intuition dans leurs choix, surtout au niveau professionnel, ne fait pas très sérieux.

Même si chacun de nous a donc à sa disposition ce fabuleux potentiel inné, notre culture nous a conditionné à utiliser et à privilégier notre cerveau gauche. C'est le rationnel, toutefois il n'est pas forcément apte à répondre à toutes nos questions. Si on utilise exclusivement ce côté cartésien, il arrive que nous n'ayons pas toutes les réponses car certaines de nos demandes lui échappe.

En étant conscient des atouts et des limites de notre cartésien, notre intelligence intuitive (le cerveau droit) peut alors prendre le relais. Elle peut tout à fait donner du sens aux situations que l'on vit, nous donner une idée géniale, nous prévenir de désagrément à venir...

Comme une boussole ou un GPS, elle oriente nos décisions grâce sa fonction d'anticipation. Lorsque nous avons une intuition, nous *ressentons* fortement l'information et nous savons quelle direction prendre. Cela se présente comme une intime **conviction**, comme une vérité pour soi !

Comme nous recevons une information *avant que les choses ne soient visibles* dans la réalité dans un premier temps, nous ne lui faisons pas forcément confiance. Nous n'avons pas encore de preuve et c'est ce qui nous amène à ne pas toujours suivre une intuition.

Après coup, nous constatons pourtant combien notre vie s'est trouvée compliquée de ne pas avoir écouté notre intuition. Bien des personnes disent

alors, « Je le savais! ». Nous verrons plus loin combien il est essentiel de renforcer la confiance en soi.

J'ai remarqué que plus je me fais confiance, plus je crois en moi, plus j'écoute mes intuitions en toute sécurité. Lorsque je doute d'une intuition, en fait c'est de moi que je doute. Cela peut m'amener à tourner en rond et je perds de l'énergie et du temps. Dans ce moment-là je suis *coupée de mes ressources et de mon cœur*. En fait, je suis dans ma tête/mon mental et les traits négatifs de ma personnalité !

Pour écouter mon intuition et en utiliser toutes ses applications, j'ai commencé par trouver en moi : la confiance et la sécurité intérieure. J'ai aussi appris à porter un regard constructif sur la vie en me méfiant de mes jugements hâtifs. Avec le temps j'ai pris l'habitude de donner du sens au fait, de tirer parti d'un signe, d'une coïncidence... cela m'a réussi au delà de ce que *mon mental* pouvait espérer !

Et en enracinant ces deux ressources au plus profond, je peux avancer avec sérénité.

Nos intelligences...

Voici les deux intelligences du néocortex que l'on utilise pour comprendre les situations, pour prendre des décisions : nous avons tout intérêt à utiliser le potentiel de nos deux cerveaux. Chacun a des aptitudes qui au final sont complémentaires pour concrétiser nos intuitions et nous guider avec succès.

CERVEAU GAUCHE Intelligence cartésienne et logique	CERVEAU DROIT Intelligence intuitive
<p>Logique, rationnel, nous sommes dans une relation de cause à effet. Nous sommes dans une analyse, les sentiments n'y ont pas de place. Toutefois pour bon nombre de problèmes humains, de quête de sens, cette intelligence donne des <i>explications extérieures</i> à nous, des raisons sur lesquelles on n'a ni prise, ni pouvoir. Cette intelligence détermine plutôt des causes matérielles, ce qui nous conduit habituellement à rejeter la faute de ce qui nous arrive sur les autres. Du coup nous nous sentons plutôt impuissants face à ce qui se passe et face à la vie. Nous éprouvons alors jalousie, frustrations, rancune... et nous entrons dans des reproches. Cette conception donne une compréhension limitée du réel, qui laisse la porte ouverte aux projections et à la possible répétition des situations.</p>	<p>L'intuition donne le sens et la véritable raison d'être aux expériences que l'on traverse en tenant compte de <i>notre implication personnelle</i> dans ce qui nous arrive. Sa capacité à percevoir la globalité des choses révèle en quoi l'extérieur est un miroir, un écho à notre « monde intérieur ». Elle nous fait prendre conscience de notre part de responsabilité dans les faits, ce qui nous permet de nous réajuster intérieurement.</p> <p>Cela nous rend les pleins pouvoir, car nous savons qu'en changeant de pensée puis d'attitude, nous trouverons obligatoirement des solutions.</p> <p>L'intuition nous place face à des coïncidences qui prennent tout leur sens, et la perception de cette réalité provoque même des coups de chance dans la vie.</p>

<p>Nous ne saisissons qu'une partie de la réalité (un angle).</p> <p>- Ses ressources positives :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Action ♥ Organisation ♥ Puissance et courage ♥ Maîtrise et structure du temps ♥ Pouvoir de concrétisation ♥ Le passé détermine le présent et le futur ♥ Sens linéaire de cause à effet ♥ Faire <p>Polarité Masculine</p>	<p>- Ses ressources positives :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Intuition, anticipation ♥ Créativité ♥ Sensibilité et le Cœur ♥ Réceptivité ♥ Ouverture et générosité ♥ Accueil ♥ La projection du futur influence le présent ♥ Sens global des faits ♥ Être <p>Polarité Féminine</p>
---	---

Depuis notre arrivée au monde nous sommes imprégnés du *Masculin* et du *Féminin* et en développant ces 2 dynamiques nous pouvons nous sentir plus complet, confiant et plein de ressources. Revenez de temps en temps à la liste des ressources que nous pouvons ancrer en soi. Voyez combien tout est là, à notre disposition !

Pour apprendre à se fier à son intuition 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, pressentir qu'un évènement 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 le meilleur !

L'intuition nous procure un sentiment d'unité, elle nous plonge dans une intime « conviction » où il n'y a pas de doute possible comme je l'ai dit plus haut. 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. Comme nous l'avons vu sur le tableau des intelligences, elle nous relie directement à notre cerveau droit et 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.

Au fond nous savons ce qui est bon ou mauvais pour nous *même si* nous n'en sommes pas toujours conscients. Comme l'intuition ne fait pas encore partie de notre culture plutôt cartésienne, ces pages peuvent vous éclairer sur ses différentes facettes afin

de vous permettre de l'*apprivoiser* et de la *canaliser*. Avec de l'entraînement vous saurez l'utiliser en toute confiance pour votre quotidien.

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. Du coup, elles négligeaient cette aptitude. C'est méconnaître le vrai rôle de l'intuition et son application bien concrète. En fait son côté magique, celui qui nous bluffe est simplement de pouvoir constater la venue de situations et d'évènements favorables quand on l'a suivie.

Qui n'a pas un jour regretté de ne pas avoir suivi « sa première impression » ou « sa petite voix » ?

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 sans le savoir. 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, 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 sa-

vons que l'information est juste, tant elle s'impose de façon certaine à notre esprit et dans notre corps. Malgré tout, nous devons faire preuve d'une grande confiance et de courage pour la suivre, car elle ne repose pas sur la raison mais plutôt sur un plan subtil de l'existence.

Grâce à elle nous allons au-delà des apparences, notre conscience navigue dans un champ d'énergie où une somme incroyable d'information est stockée. C'est ce qui rend l'entraînement à l'intuition tout à fait passionnant.

Après une de mes conférences, une femme attentive à son intuition, m'a racontée cette anecdote qui illustre bien ce que nous sommes amenés à vivre... *quelque jours auparavant elle avait mis sous enveloppe un contrat qu'elle avait signé et elle devait l'envoyer. Cependant, la lettre en main, quelque chose l'empêchait de la poster. Elle percevait en elle une résistance lui signalant qu'il y avait un problème. Son impression était très physique. Elle prit en compte cette information et se remémora les termes du contrat : tout semblait pourtant correct. Elle décida alors d'ouvrir l'enveloppe pour en vérifier les termes avec précision et s'aperçut effectivement qu'une des clauses lui avait échappée. Celle-ci pouvait la léser financièrement... Elle dû reprendre la négociation et obtint aussitôt un nouveau contrat, qu'elle put cette fois valider.*

Son *cerveau intuitif* avait détecté l'anomalie et envoyé un message de mise en garde.

En portant notre attention à tout ce qui se passe en nous, il devient plus facile *d'avoir conscience* des messages simples qui se manifestent au quotidien. C'est alors que les codes de notre intuition nous deviennent plus familiers.

L'écoute intuitive pour avancer...

Comme je l'ai évoqué plus haut, bien plus qu'une simple caractéristique l'intuition prend racine dans l'hémisphère droit de notre cerveau. Il est le spécialiste de l'imaginaire, de notre capacité de synthèse, il nous donne accès au monde de l'émotion à nos cinq sens et à des données stockées dans notre inconscient et dans notre champ d'énergie.

Dès que nous nous posons des questions et nous nous formulons des demandes, le processus intuitif se déclenche. Au fil des jours, nous accumulons et mémorisons une foule d'informations sans en être véritablement conscient. Tout cela se décante dans notre cerveau, notre système émotionnel, notre corps subtil et à un moment donné, en une fraction de seconde, une **intuition jaillit**. Ce processus psychique instantané permet de résumer une situation complexe en une évidence, d'avoir cette fameuse idée qui va marcher...de savoir quoi faire dans une situation particulière.

Cette alchimie est le résultat d'une conjugaison entre nos rencontres, nos réflexions, nos expériences et apprentissages, nos lectures, les films que l'on regarde...et notre aptitude à anticiper. Nos récepteurs

énergétiques sondent toutes les informations disponibles autour de nous. Cela peut nous amener à passer sur d'autres plans de conscience pour *ramener* des éléments dont nous avons besoin...La physique quantique nous apporte des réponses dans ce sens !

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 bref, du traitement et de l'association d'informations sensorielles capté par notre cerveau sans que nous en ayons conscience. En fait, notre intuition met en évidence la conclusion de ce processus. Constamment à l'affût, notre cerveau enregistre sensoriellement le moindre changement dans notre environnement en vue d'une adaptation possible.

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. D'ailleurs, à chaque nouvelle rencontre, dans des situations inhabituelles ou lorsqu'on doit saisir instantanément quelque chose, nous utilisons cette analyse « éclair ». Véritable scanner : on sait, sans pouvoir expliquer cela !

L'intuition, notre conscience agissante

Abordons maintenant le sujet d'un point de vue spirituel. Ici il n'est pas question de prouver l'exis-

tence de l'intuition, mais plutôt de faire appel aux convictions profondes que l'on porte sur le sens même de la vie et de notre présence sur terre.

A cet effet, on peut considérer l'intuition comme l'expression et le prolongement de *notre âme* ou *notre essence* qui agit grâce à l'expérience terrestre. Elle devient alors la *voix de notre 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...lumière.

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

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.

Comment repérer une intuition ?

Pour pouvoir suivre son intuition, il faut être en mesure de la repérer lorsqu'elle s'exprime. Comme nous l'avons vu, l'intuition a pour but de nous apporter une réponse, un éclairage et de nous donner l'orientation d'une situation, etc. Pour cela, elle va se manifester

de plusieurs manières spécifiques en utilisant trois de nos canaux sensoriels. Chaque personne possède un mode de perception privilégié. Il est intéressant de le repérer pour l'amplifier et surtout, pour pouvoir le solliciter davantage. Voyons maintenant comment l'intuition s'exprime.

Le premier, est un mode auditif, il chuchote des mots dans notre tête ; c'est « *la petite voix* ». Cette intuition nous aide surtout dans les côtés pratiques de la vie, où elle nous donne des directives bien précises. Nous avons beaucoup d'idées qui passent dans notre esprit. Alors pour vérifier qu'il s'agit bien d'une intuition, je vous suggère d'en suivre les messages pour constater *la réponse* dans la réalité. Naturellement, pour vous familiariser avec son fonctionnement, commencez par valider des informations anodines qui ne porteraient pas à conséquence si vous vous trompez. Par exemple, il vous vient d'un coup à l'esprit « Va à tel endroit ! », et en vous y rendant vous tombez sur une personne que vous vouliez justement voir... « Appelle telle personne », et durant la conversation elle vous donne une information dont vous avez besoin... « Ressorts tel dossier », et vous découvrez qu'une erreur s'y était glissée... En effet, à partir du moment où l'on est face à une intuition, *un élément de réponse intéressant* est forcément à attendre dans la réalité. S'il ne se passe rien de spécial, c'est que vous n'étiez pas en présence d'une intuition. En vous entraînant ainsi, vous aurez des indications précieuses pour apprendre peu à peu à repérer l'intonation de *la voix de votre intuition*. Et au fur et à mesure des résultats que vous en tirez, vous pourrez suivre, sans risque, des directives plus significatives.

Le deuxième canal, kinesthésique, nous renseigne par un ressenti, des sensations physiques qui vont de l'agréable au désagréable. Cela peut aller d'une dilatation au resserrement de la poitrine, jusqu'au malaise et à une contraction dans le ventre. Tout dépend de la situation que l'on rencontre. Ici, notre corps est un messager fantastique pour accéder au langage intuitif. Les sensations physiques s'accompagnent de sentiments et d'émotions souvent intenses. Notre corps devient alors **un baromètre** infallible, il nous prévient de ce qui est en train de se passer. On appelle cela le pressentiment. Les personnes prédisposées à cette intuition kinesthésique sont bien en contact avec leurs émotions. Elles sont très sensibles à l'ambiance d'un lieu, d'une pièce, car elles entrent facilement en symbiose avec leur environnement. De la même manière, elles peuvent ressentir l'état d'une personne par osmose. Cette sensibilité singulière leur donne l'aptitude pour « sentir » et avoir du flair. Elles ont souvent intérêt à se fier à leur première impression. Spontanément elles savent !

Par exemple, lors d'une entrevue professionnelle avec un collaborateur ...face à la personne vous ressentez un malaise accompagné de sensations physiques... comme une boule au creux de l'estomac... un pincement dans le ventre, la respiration devient courte où réprimée... cela peut indiquer qu'il vous faudra **être vigilant** sur ce qui vous sera proposé pour que cela soit favorable pour vous. Vous ressentez une sorte de résistance ou de fermeture. C'est une indication de réponse.

A l'inverse vous êtes face à une personne... vous vous sentez dynamisé, envahi d'un bien-être, vous adoptez des postures ouvertes, votre respiration est libre... Dès que vous ressentez de la fluidité cela signifie... vas-y... oui... !



EXERCICE

le baromètre personnel

Vous pouvez créer vos indicateurs...comme **un baromètre** qui vous permettra d'évaluer vos sensations et ainsi réagir de manière appropriée. Mettre des mots et évaluer l'intensité de ce que l'on ressent permet de mieux identifier ce que notre intuition veut nous dire. Donc ici je vous conseille d'être vraiment à l'écoute de ce qui se passe en vous. Repérez vos messages corporels et vous serez de plus en plus conscient de l'intervention de l'intuition.

Ce sont des états *d'hyper vigilance* ou hyper perception qui permettent de s'adapter au fur et à mesure à ce qui se passe. Et c'est ainsi que l'on peut prendre les meilleures décisions possibles.

Enfin, *l'intuition visuelle* se manifeste par des flashes qui s'imposent à l'esprit comme des évidences. Ce troisième canal agit comme un radar qui reçoit une information. L'intuitif visuel dispose de la capacité à voir l'information. Ici on dispose de la capacité à voir clairement des images, des symboles ou des scènes.

C'est notre côté visionnaire. Cette intuition-là déploie nos antennes, ce qui favorise notre accès au discernement et au langage des signes, à la prévoyance, et donc à la possibilité d'*anticiper*. Nous « voyons » les faits avant qu'ils n'arrivent. Aussi pouvons-nous foncer et dans certains cas **modifier ou réajuster les choses** avant que des désagréments ne se produisent dans la réalité. C'est un fabuleux avantage. En un éclair, Le visuel *scanne* une situation.

Considérée aussi comme notre *sixième sens*, l'intuition complète les cinq modes de perceptions sensorielles avec lesquelles nous apprécions habituellement notre réalité (visuel, kinesthésique, auditif, gustatif et olfactif). Avec un peu de temps et avec de la pratique, chacun peut aiguïser ses perceptions pour les utiliser en toute confiance.

En résumé l'intuition se révèle à nous grâce à 3 canaux de perception sensorielle et subtile.

Le kinesthésique, nous renseigne par un ressenti, des sensations physiques. Cela va de l'agréable au désagréable, tout dépend de la situation ou la personne que l'on rencontre. Notre corps devient un baromètre/un indicateur.

L'auditif révèle des messages verbaux. C'est notre « petite voix » qui nous donne des conseils pratiques et judicieux.

Le canal visuel se réfère à notre côté visionnaire. Ici nous savons spontanément que nous avons raison...



EXERCICE

stimulez vos 3 modes de perceptions

Visuel : cultiver l'observation... Par exemple dans un lieu public ou à une terrasse de café... regardez les personnes autour de vous... portez votre attention sur les gens. Demandez à votre intuition ce qu'elle fait comme travail, quels sont ses centres d'intérêts, ses loisirs... laissez flotter votre esprit, laissez venir des images qui peuvent être symboliques. Dans la nature observez les feuilles, regardez les en transparence, repérez les formes dans les nuages... ils vous font penser à quoi...

Auditif... Écoutez de la musique... repérez les bruits... chez vous, fermez les yeux, centrez-vous sur vos oreilles, amplifiez les sons et ajustez-les comme une radio bien réglée sur le bon canal. Écoutez aussi le silence, votre respiration... Prenez des temps de silence et de méditation. Posez-vous.

kinesthésique en référence au toucher et au sensations....recevez les massages, pratiquez une activité qui nécessite l'emploi de vos mains : poterie, sculpture,... Quand vous avez des impressions et des ressentis, mettez des mots dessus... rendez cela conscient et vous identifierez mieux vos perceptions.

Pour repérer nos intuitions nous devons croire en nous et dans notre capacité intuitive. Ensuite il nous faut être attentif à ce qui se passe autour de nous mais aussi en nous. La confiance est un atout majeur dans ce processus.

2 - Instantanément, obtenez des réponses à toutes vos questions !

La manière dont nous regardons les évènements et les détails d'une journée peut nous donner accès à des informations d'une grande richesse. Notre quotidien fourmille en effet de messages, de signes et de synchronicités, mais notre regard ordinaire les banalise. Nous pouvons choisir d'ôter nos « lunettes d'habitudes », en nous sentant concernés par tout ce qui se passe dans notre vie. C'est alors que « la magie opère », et que l'existence commence à nous adresser des clins d'œil.

Pour accentuer notre intuition, notre lucidité apprenons à rendre significatifs les faits, les rencontres, les conversations, les appels téléphoniques... Ce qui se passe dans notre environnement extérieur est un miroir de qui nous sommes. Aussi, nous avons tout intérêt à solliciter notre intuition le plus souvent possible pour décoder ce qui se passe dans notre vie.

Pour obtenir de véritables réponses nos questions doivent être simples, sincères et nous devons éviter de les orienter dans le sens que l'on souhaite. Dans ce cas nous risquons « d'entendre » ce que l'on veut. Et si l'on se trompe, on accusera, à tort, l'intuition d'être fausse.

Utilisez les coïncidences pour accéder aux intuitions

Nous faisons tous l'expérience de coïncidences que nous prenons pour des instants étranges et troublants, mais que nous oublions assez vite, voire que nous banalisons ou ignorons. Habituellement, nous remarquons celles qui sont les plus marquantes, toutefois en s'attachant simplement aux faits, on ne sait pas comment les exploiter. Ils nous interpellent, mais c'est tout !

Pour profiter de leur impact, nous devons donner du sens à ces fameux événements, les interpréter comme un message codé qui serait placé dans notre réalité pour une raison bien précise.

Pour en mesurer toute l'importance et bénéficier pleinement de l'impact de ce phénomène, voyons ce qu'il cache. Une coïncidence est le **prolongement d'une intention**, d'un besoin ou d'une demande qui nous tient à cœur. C'est la manifestation et l'extension d'états psychologiques intérieurs, qui s'associent à des faits matériels extérieurs de manière surprenante. La conjugaison de ces deux réalités, intérieure et extérieure, fait apparaître un signe qui répond à un véritable langage : **c'est la coïncidence**.

Il existe des coïncidences anecdotiques et d'autres, plus significatives. Le célèbre psychiatre Suisse C.G. Jung a nommé ces dernières synchronicités. Une synchronicité est l'apparition, simultanée et inopinée, de deux faits liés par leur signification mais

sans relation de cause apparente, ni dans le temps ni dans l'espace.

**Profitez des coïncidences, des faits
et des rencontres inopinées !**

Pour que les coïncidences accomplissent leurs rôles, nous devons prendre l'habitude de nous interroger face à chacune d'elles.



**EXERCICE
exploration d'une coïncidence**

Quel sens a-t-elle ? Que cherche-t-elle à me dire ? Quel en est le message ? A laquelle de mes questions répond-elle ? Est-ce un encouragement ou un avertissement ? A quoi pensais-je juste avant qu'elle se produise ?

De même, lorsque vous rencontrez une personne « par hasard », alors que rien ne le prévoyait, intéressez-vous à cette personne, à ce qu'elle fait, à ce qu'elle cherche dans la vie en ce moment. Consacrez-lui un peu de temps, il est fort possible qu'elle détienne inconsciemment une réponse, une information dont vous avez vraiment besoin en ce moment (et vice versa).

Dites-vous que cette personne a une clé à vous révéler et avant la fin de l'entrevue vous aurez votre

éclairage. Durant tout l'échange, ressentez ce qui se passe en vous et repérez ce qui est dit, surtout dans les moments où vous vous sentez dynamisé.

Plus à l'écoute de l'intuition on constate combien une coïncidence peut être la réponse que l'on attend !

3 - Du positivisme pour développer l'intuition

Cultivez un état d'esprit positif

Avez-vous remarqué à quel point notre état d'esprit et notre humeur influent sur le déroulement d'une journée ? Et combien, dans les moments où nous avons des décisions à prendre, notre état d'esprit est même déterminant ?

Les matins où vous vous sentez plutôt en forme, où vous vous réveillez d'humeur légère, votre vie s'orchestre à merveille : vous rencontrez la bonne personne au bon moment, vous saisissez facilement les petites opportunités... Au contraire, si votre réveil a été difficile, que vous êtes maussade ou un peu à cran, tout semble aller de travers : votre tartine brûle dans le grille-pain, vous vous emportez pour un rien... Vous vous surprenez à vous dévaloriser, à dramatiser...

Qu'est-ce qui a pu rendre ces deux journées si différentes ? **C'est notre état d'esprit.**

Pour cultiver notre intuition, le positivisme est un atout majeur. Je vais développer ce sujet car notre état d'esprit a un impact incroyable sur notre perception de la réalité.

Vous allez découvrir comment la plupart du temps, et involontairement, nous projetons notre manière de

penser et de ressentir tout autour de nous. Nous percevons en effet la vie à partir de notre état intérieur, aussi de nombreux événements du quotidien sont une réponse à notre propre dynamique. Ainsi, le jour où nous sommes dans un état interne négatif, nous percevons la vie avec ce même filtre, ce qui nous prive de toute objectivité, de notre intuition. C'est alors que nous sommes enclins à entrer dans une spirale de désagréments, car ce sur quoi nous portons notre attention a tendance à se reproduire quasi automatiquement. Quelle est cette dynamique ? Comment renverser la situation et cesser d'avoir le sentiment de subir ce qu'on n'a pas choisi ?

Pour pouvoir répondre à ces deux questions, il faut comprendre quelle est la réelle influence de nos pensées sur notre réalité.

Pour créer des changements, être plus **à l'écoute de notre intuition** et améliorer considérablement notre vie, il nous faut être conscient de notre fonctionnement intérieur et de la nature de nos pensées. Une telle prise de conscience est indispensable pour pouvoir changer, lâcher nos vieilles habitudes et pouvoir choisir ce que l'on veut vivre. Bien qu'elle semble simple, une telle disposition d'esprit peut nous demander un réel effort, tant nous sommes imprégnés par le négatif. Le non amour de soi, les auto jugements peuvent renforcer ce négatif.

Devenir optimiste, c'est choisir un mode de pensée tourné vers du constructif qui, en agissant directement sur nos comportements, provoque une cascade d'occasions favorables. C'est aussi faire la paix

avec soi, apprendre à **mieux s'aimer** et du coup mieux aimer les autres. L'optimiste est persuadé que ses actions provoqueront un avenir meilleur. Cette clé sur l'optimisme , vous permettra de voir les choses autrement.

Une dynamique mentale positive nous relie systématiquement à nos émotions et sentiments positifs, ce qui renforce notre confiance. Une telle dynamique met en lumière nos valeurs et nos aptitudes, et nous permet un meilleur accès à toutes nos formes d'intelligence (émotionnelle, intuitive, rationnelle...) Nous voyons les choses sous leur meilleur jour et d'une manière globale. Dès lors, nous sommes plus aimants et plus confiants en l'avenir. Automatiquement, nous devenons plus ouverts, enclins aux rencontres, nous attirons la sympathie et les propositions viennent plus facilement à nous.

Être positif nous pousse à ressentir un profond désir d'améliorer notre vie, d'avancer, d'avoir des projets, de les partager et d'exprimer des qualités de cœur. Grâce à notre état d'esprit, ce désir trouve en nous les moyens et la force nécessaire de pouvoir concrétiser ce que l'on veut vraiment. On devient plus inventif et créatif.

Les personnes optimistes font plus facilement face aux épreuves car elles savent qu'une difficulté n'est qu'une mauvaise passe .Elles pensent « ça ne va pas durer ! ». De ce fait, elles trouveront rapidement des solutions. A l'inverse, les pessimistes auront tendance à envisager le pire, à se poser en victime, à chercher

à éviter le problème par manque de confiance en leurs capacités à le résoudre...

Bien sûr penser positif c'est aussi ressentir du positif. Nous sommes alors plus facilement en lien avec l'empathie, la compassion, la générosité et le bonheur des autres nous intéresse !

Cela nous fait contacter tous les pouvoirs du cœur et nous permet de trouver au plus profond de nous, la conviction d'avoir les moyens d'aboutir. Cette conviction nous pousse à l'action, nous permet d'oser aller au-delà de nos limites et surtout, nous encourage à vouloir créer encore plus d'expériences positives. Notre vie et nos relations s'en trouvent dynamisées et vivifiées ; partout où nous allons, nous laissons une empreinte très appréciée.

Il peut sembler difficile d'être positif et optimiste en période de difficultés professionnelles, conjugales ou familiales. Pourtant, c'est justement dans ces périodes-là, au cœur de l'épreuve, qu'il nous faut aller chercher au plus profond de nous-même ce positivisme et cette confiance absolue, grâce auxquels, nous pourrons garder du discernement et régler nos difficultés.

En toute circonstance, l'optimisme a des effets très bénéfiques. Bien sûr, être optimiste peut demander un réel effort, un travail sur soi, surtout si nous sommes imprégnés d'habitudes négatives à lâcher.

**Soyez positif pour mieux réagir
en toute circonstance.**

Le positivisme et l'optimisme facilitent l'accès à l'intuition. Il nous rend ouvert et plus disponible intérieurement. Au quotidien, ils enclenchent une dynamique qui nous montre la vie sous son meilleur jour et nous invite à la prendre du bon côté. En intégrant, en assimilant cette dynamique à notre psychisme, nous pouvons inverser des situations mal engagées, résoudre toutes sortes de difficultés relationnelles, lever des obstacles voire même améliorer notre santé. Être positif c'est penser, parler et ressentir du positif !

Sans nous en rendre compte, nous obéissons à un véritable système, paramétré et programmé dans notre cerveau. C'est lui qui détermine bon nombre d'évènements qui nous arrivent, et qui nous place dans des situations ou face à des personnes en résonance avec notre façon d'être et de penser.

Certains se pensent être positifs, et disent l'être, mais vivent pourtant toutes sortes de situations désagréables et des contrariétés. D'autres, malgré leur désir sincère, ne savent pas comment installer au plus profond d'eux cette attitude qu'ils savent pourtant être la meilleure, car ils sont parfois rattrapés par toutes sortes d'idées négatives.

Pour certains cela peut être une véritable rééducation intérieure. Il ne suffit pas de se dire, « bon maintenant je suis positif » puis de répéter quelques affirmations pour que cela marche et améliore notre vie. De plus, comment ne pas être rattrapé par le négatif et par les doutes à la moindre occasion? Comment être *vraiment* positif?

Au début, il est nécessaire de se discipliner pour fournir un réel effort d'attention à toutes ses pensées et croyances. Cela permettra de s'habituer à fonctionner différemment, car des pensées négatives et des jugements nous traversent l'esprit, sans que l'on s'en rende compte. Vous saisissez pourquoi nous avons tout intérêt à être vraiment à l'écoute de ce qui se passe en soi. Malgré cette discipline un peu contraignante, comme des effets appréciables se produiront rapidement, vous vous sentirez encouragé à poursuivre cette démarche. Voici quelques pistes.



EXERCICE

comprendre sa propre dynamique mentale

Pour évincer le négativisme de nos vies, commençons donc par surveiller la nature et l'orientation de nos pensées habituelles. Lesquelles sont positives ou neutres ? Lesquelles sont négatives et reviennent, souvent, comme de petites obsessions ? Quelles sont les remarques qui nous touchent, qui nous blessent ? Et enfin quelles sont les critiques que nous faisons le plus fréquemment ?

Cette observation nous donnera des renseignements très précieux sur la dynamique dominante de notre mental. Au final, avez-vous relevé davantage de pensées positives ou négatives ? Consignez ce que

vous aurez repéré sur votre carnet d'entraînement, cela vous sera utile pour mesurer vos avancées.

Pour adopter ce nouvel état d'esprit, il est utile de cesser de porter des jugements hâtifs sur son entourage, la société, soi-même ou ce que l'on vit. Il est également important de sortir de la plainte, par laquelle on cherche à convaincre son entourage que l'on est « victime » de ceci, ou de cela. Ces attitudes inconscientes du jugement et de la plainte appellent en effet émotions et sentiments négatifs, lesquels ne font que renforcer une construction mentale négative.

Une observation attentive de ses propres paroles et pensées permet de mettre à jour des éléments qui provoquent dans notre réalité des situations défavorables. Or, c'est cette réalité-là que nous souhaitons changer, afin que notre vie coïncide avec notre idée du bonheur.

Malgré lui, un pessimiste sélectionne et attache son regard aux seuls faits qui confirment son état d'esprit négatif. Il peut même ne pas se rendre compte des éléments positifs de sa vie, ou bien s'en détourner en pensant « cela ne va pas durer ! » Comme ces faits n'entrent pas dans sa grille de lecture, il les néglige et finit par se persuader qu'ils n'existent pas.

Pour sortir de cette dynamique, revenir dans notre cœur nous aidera à nous centrer sur le meilleur de nous. En retrouvant l'énergie de notre cœur nous pouvons nous sortir de cette zone d'ombre qui nous englué et nous tire vers le bas...



EXERCICE

revenir dans le cœur

Fermez les yeux un instant et respirez tranquillement... accompagnez le mouvement de votre souffle... qui va et vient... et devient comme une vague présente en vous... laissez aller vos pensées qui flottent... détendez votre tête, vos épaules, votre poitrine... votre ventre...

Puis portez votre attention sur votre cœur... laissez-vous ressentir de l'amour, de la joie, de la compassion... pour vous aider, retrouvez un moment où vous avez vécu ces états... imprégnez-vous de ces émotions et sensations agréables... puis laissez venir à votre conscience une image associée à vos ressentis, une couleur... un son ou une musique... un mot...

Dites-vous que vous êtes dans cet espace intérieur où résident vos valeurs, vos qualités, vos ressources... le bien-être...

Amplifiez légèrement votre respiration et cette énergie circule dans tout votre être... Maintenant faites un sourire et envoyez-le dans tout votre corps, ce sourire ancre cet état de cœur en vous...

Puis tranquillement vous ouvrez les yeux en sachant que ce petit exercice vous aidera à prendre du

recul... à vous relier au meilleur de vous. Sachez qu'il peut vous aider à vous sentir aligné : Corps/Cœur/Esprit.

Pratiquez-le chaque fois que vous en ressentirez le besoin.

Une bonne façon d'aborder le quotidien !

Voyons maintenant comment agir au quotidien.

Face à chaque situation, nous adoptons tous une certaine attitude : l'ignorer, la dramatiser, la combattre ou l'accepter. C'est cette dernière qui nous intéresse ici.

En acceptant les choses nous pouvons orienter notre regard sur du positif. Dès que nous vivons des désagréments prenons l'habitude de nous demander :

Qu'y a-t-il, malgré tout, de positif dans cette situation ? Qu'est-ce que je peux en retirer de bon ?

En posant ce regard sur les faits nous nous donnons l'occasion de tourner le négatif en positif, ce qui nous ouvre des portes.

Pour penser positif, pour qu'un tel état d'esprit nous vienne naturellement, commençons par adopter un langage absolument positif. C'est habituellement loin d'être le cas pour la plupart d'entre nous. Voyons à présent comment y parvenir.

Choisissez les mots qui changent la vie

Vous l'avez compris, pour être plus intuitif il est essentiel de modifier notre manière de penser. Les mots prononcés ou simplement émis dans notre tête, traduisent et connotent les faits. Ils agissent comme des clés attractives, qui ouvrent ou ferment. Songez à une conversation avec une personne qui passe son temps à se plaindre, puis imaginez un moment en compagnie d'une autre, enthousiaste et optimiste... Vous n'en gardez pas la même impression, n'est-ce pas ?

L'influence des mots dans nos échanges

Pour mesurer la portée émotionnelle et l'impact de votre langage, prenez l'habitude d'observer vos réactions et celles de votre interlocuteur quand vous lui parlez. Certains mots enthousiasment, gratifient, encouragent, valorisent, alors que d'autres dépriment, découragent, disqualifient, dévalorisent...



EXERCICE **le pouvoir des mots**

Quand vous êtes en conversation avec une personne, puis après l'avoir quittée, prenez quelques minutes pour observer votre propre état d'être afin d'évaluer l'impact que cet échange a eu sur vous et ce qui, le cas échéant, a pu vous affecter. Vous sentez-vous dynamisé ? Enthousiaste ? D'humeur lé-

gère ? Ou à l'inverse, vidé de votre énergie, fatigué ? Mal à l'aise ? Démoralisé ?

Puis essayez de vous remémorer la teneur de votre échange. Que vous êtes-vous dits pendant cette conversation ? Quels sont les mots qui revenaient le plus souvent chez vous ? Chez votre interlocuteur ? Qu'avez-vous ressenti pendant l'échange ? Quelles postures corporelles avez-vous adoptées ? Comment se tenait votre interlocuteur ?

Les réponses apportées à ce genre d'expériences sont très utiles, pour mesurer l'influence que l'on exerce les uns sur les autres. C'est alors que nous pouvons être plus vigilants sur notre mode de communication et sur le choix de nos fréquentations.

Un réflexe à cultiver

Concrètement, comment procéder pour changer de langage ? Pour commencer, soyons attentifs à ce que l'on dit, afin de repérer les mots que nous employons le plus couramment. Nous les pensons, les écrivons, les exprimons, les ressentons, et en retour ils génèrent des sentiments et des émotions particulières en nous, influent sur l'atmosphère autour de nous : les mots sont vivants. Nos expériences prennent la direction de notre langage, c'est une question de cohérence.

Les émotions sont des fréquences que nous ressentons. Envoyées dans notre corps, elles sont ensuite projetées vers l'extérieur, dans la matière. C'est

ainsi qu'elles se manifestent dans la réalité par des évènements et par des rencontres.

Ainsi, un bon nombre de situations que nous rencontrons dans la journée sont liées à notre état intérieur dont elles sont, en quelque sorte, le prolongement.

Nous avons donc tout à gagner à devenir de plus en plus conscients de cette énergie qu'on laisse agir à travers nous. Si on la choisit positive et constructive, elle nous permet de devenir plus ouvert et intuitif. C'est ainsi que nous pouvons prendre des décisions plus en accord avec nos aspirations profondes, de sorte que nous obtenons plus facilement ce que nous voulons vraiment.

4 - Améliorez votre confiance en vous pour avoir plus d'intuition !

Plus vous aurez confiance en vous, plus vous vous ferez en toute sécurité à votre intuition.

Avoir confiance, c'est se sentir en *parfaite sécurité*, se savoir capable d'agir de manière appropriée face à l'imprévu ou à un enjeu important... Avoir confiance, c'est savoir que l'on peut compter totalement sur soi, sur son intuition pour traverser toutes les situations proposées par la vie. Nous en ressortons alors grandi !

En revenant au centre de nous-mêmes, là où se nourrit notre état de confiance, nous trouvons notre capacité à concrétiser ce que nous voulons dans la vie. En effet, la permission de réussir ce que l'on veut prend racine au plus profond de soi. A l'origine, cette *permission* se développe et se stabilise dans notre enfance. C'est le rôle du père, ou du substitut de l'autorité paternelle que de nous apprendre les règles de l'action et de nous donner la capacité à rebondir après un échec.

Si vous avez l'impression de ne pas avoir reçu cette permission de réussir ce que vous entreprenez, si vous faites souvent face à des échecs malgré des plans d'action judicieux, les exercices suivants seront précieux pour combler peu à peu ce manque. Une confiance bien ancrée permet aussi de relativiser un

échec, une déception, et de savoir comment rebondir. Nous pouvons continuer d'écouter notre intuition.

La confiance est une ressource qui se travaille et s'augmente au quotidien. Elle encourage la venue d'une multitude d'expériences positives : vivre en confiance provoque des réponses de confiance dans notre réalité.

Pour rehausser sa confiance, nous devons bien nous connaître et apprendre à nous aimer davantage. Cela permet de porter un regard à la fois lucide et plus aimant sur nous-mêmes. Cela permet aussi de se présenter aux autres en mettant en avant ce que nous reconnaissons chez nous, ce que nous aimons, plutôt que de souligner nos points faibles (tout en ayant conscience de ces derniers). De la même manière, attachons-nous d'emblée à repérer les aspects positifs de nos interlocuteurs car la qualité de nos relations nourrit et stabilise notre confiance personnelle.

Plus nous sommes à l'écoute de notre intuition, de notre ressenti face aux autres et aux événements, plus nous cultivons le discernement dans nos relations et nos entreprises. Notre vision devient plus perspicace, voire anticipatrice ce qui est bon pour nous faire plus confiance.



EXERCICE

comment augmenter votre confiance

- Notez sur votre carnet d'entraînement chaque petite victoire du quotidien, pour vous « auto-féliciter ». Cela vous permettra de devenir plus attentif aux petits faits que nous avons souvent tendance à banaliser. Or, chacun de vos succès, aussi petit soit-il, viendra intensifier votre confiance. Ce que vous reconnaissez et valorisez chez vous a plus de chance de l'être par les autres.

- Faites l'inventaire de tout ce qui vous apporte de la satisfaction et de ce vous avez déjà dans la vie. Ressentez les émotions positives qui naissent en vous au fur et à mesure que vous rédigez cet inventaire. Reconnaissez ainsi que tout ce que vous avez aujourd'hui est une richesse, cela réduira l'idée du « manque » que vous entretenez sans le savoir.

Faites cet inventaire :

- Au niveau matériel
- Au niveau relationnel
- Au niveau professionnel
- Au niveau personnel

Souvenez-vous que c'est *l'idée* du manque qui suscite toutes sortes de peurs, lesquelles diminuent considérablement la confiance et donc l'accès à l'in-

tution. Cet inventaire sera donc très important dans les moments où vous vous sentez faiblir ou devenir vulnérable. Relisez-le alors, et ressentez à nouveau les émotions positives déclenchées par l'idée de ce que vous avez. Ce que vous vivez de positif, ce que vous possédez, sont en effet des *projections matérielles* de vous-même. Revenir à cet inventaire, vous permettra donc de reprendre conscience des croyances positives qui sont installées en vous.

Profitez ainsi de chaque occasion offerte pour vivre ces sentiments très agréables. Ils seront des « aimants » qui attireront d'autres sentiments du même ordre.

5 - Techniques pour contacter et canaliser votre intuition.

Voici maintenant une visualisation capitale pour entrer *consciemment* dans le mode intuitif et savoir l'apprivoiser. Cette technique participe à rééduquer votre cerveau droit et à vous mettre en condition intuitif. Cela fait de nombreuses années que je la propose à mes élèves et j'ai pu constater combien cette technique a améliorée la qualité des informations intuitives qu'ils recevaient durant les cours. Vous pouvez apprendre le texte, ou l'enregistrer afin d'en faire l'expérience le plus souvent possible.

La visualisation est une suggestion d'idées positives qui déclenche des émotions bénéfiques. Dans cette pratique, nous utilisons notre imagination et tous nos sens. Cela nous permet de nous recentrer, de contacter un état de témoin, de stimuler nos capacités et de déployer nos potentialités. Avec un peu d'entraînement vous saurez utiliser cette visualisation qui vous rendra plus intuitif.

Tout ceci nous ouvre même à des dimensions subtiles de l'existence. Cet exercice ou l'on dialogue avec notre intuition rend plus réceptif, il fonctionne très bien et peut s'appliquer à de nombreux domaines.



EXERCICE **visualisation pour développer** **votre intuition**

Installez-vous confortablement en position assise ou allongée. Fermez les yeux, prenez quelques minutes pour vous relaxer... faites des respirations amples et amenez votre attention depuis le sommet de votre tête... jusqu'aux pieds. Prenez conscience de votre corps et détendez-le... Respirez calmement... laissez aller vos pensées... centrez-vous uniquement sur votre souffle qui devient comme une vague...

Puis sur votre champs de conscience, visualisez, ressentez en vous la présence d'un beau paysage naturel : il s'agit de votre terre intérieure symbolique. Celle que vous avez mémorisée en vous depuis vos premier pas sur terre... Imprégnez-vous-en à l'aide de vos 5 sens. Faites comme si vous y étiez... Marchez, avancez jusqu'à vous enfoncer profondément dans cette nature... Jusqu'au cœur de votre être, là où tout est paisible... Votre état de conscience se modifie... Demandez à entrer dans une plus grande lucidité... une perception où tout s'aiguise...

Et laissez-vous guider jusqu'à un endroit lumineux, paisible, magnifique. Imaginez-le, créez-le comme vous le souhaitez... Ce lieu de centrage, où vous prenez un juste recul sur toute chose, est baigné de

toutes les qualités et de toutes les ressources qui existent en vous : confiance, sérénité, amour... Imaginez-vous dans cet endroit, éloigné de toute préoccupation. Sentez-vous merveilleusement bien ! Demandez maintenant à contacter votre intuition, votre guide intérieur, votre sage intérieur... (choisissez votre terme).

Permettez-vous d'utiliser pleinement votre intuition.

Maintenant, accueillez les questions qui viennent à votre esprit pour commencer à dialoguer avec votre intuition...

Attendez les réponses qui peuvent arriver dès cet instant. Soyez attentifs aux impressions, aux mots, aux images qui peuvent émerger... Si rien ne se précise déjà, sachez que tout au long de la journée vous aurez des réponses qui se manifesteront de différentes manières. Tout peut faire sens : une chanson à la radio, un coup de téléphone, un panneau publicitaire... Vous saurez intuitivement que c'est votre réponse !

Maintenant laissez cet espace en sachant que vous y reviendrez chaque fois que vous le souhaitez... rebroussez chemin et revenez tranquillement à votre état de conscience ordinaire. Centrez-vous sur votre souffle... Sentez votre corps... Bougez, étirez-vous puis ouvrez les yeux. Sentez-vous ressourcé, relié à vous-même.

Avec de la pratique vous saurez faire cette préparation sans trop d'effort. En quelques instants vous saurez retrouver cet état de disponibilité intuitif. Si vous rencontrez quelques difficultés mais que vous voulez approfondir cette technique, prenez quelques cours de yoga, de relaxation... faites de la méditation.

Jour après jour, habituez-vous à écrire le fruit de vos expériences intuitives. Cela vous permettra de mesurer vos progrès ce qui vous encouragera à poursuivre.

6 - Et si vous appreniez à lire ... intuitivement.

Les intuitions claires et simples sont faciles à comprendre et à valider, mais parfois elles se présentent d'une manière symbolique et nécessitent donc une interprétation. C'est justement lors de cette interprétation que l'on peut faire des erreurs.

Pour s'habituer à décoder les informations, je propose **une méthode** que j'enseigne depuis de nombreuses années. C'est un processus comparable à l'apprentissage d'une langue étrangère qui s'appelle la *communication intuitive* ou la *lecture intuitive*.

Au début de la pratique, nous avons tendance à traduire littéralement les symboles. Puis avec de l'expérience nous nous attachons au sens global pour en ressortir l'*idée maîtresse*.

Pour avoir une intuition en flux continu chacun a besoin de découvrir son propre langage symbolique et ses indicateurs qui permettent de donner du sens aux intuitions reçues. Chacun de nous a ses propres codes et ses références internes liés à ses expériences de vie. Par exemple, la couleur rouge peut signifier le sang, la douleur, la perte... pour une personne et plutôt l'action, la combativité l'esprit de conquête pour une autre. Ici les 2 interprétations seront différentes.

Au fur et à mesure de cet entraînement, nous pouvons nous familiariser avec notre propre vocabulaire intuitif pour donner le sens juste aux symboles que l'on reçoit pendant la communication intuitive.

En résumé, *la lecture ou communication* est le procédé par lequel s'exercent nos talents intuitifs de manière consciente. Il s'agit d'une traduction et d'une interprétation verbale d'informations reçues par nos canaux de perception...

Cette pratique intuitive utilise l'intelligence de notre cerveau droit qui *pense* en image, détient les clés de notre mémoire vivante et gère toute une gamme d'émotions. Son but est de nous apporter un nouvel éclairage sur un point précis.

La lecture est une suite libre de pensées ou d'idées, qui fonctionnent à la manière d'un processus de déduction. Son apprentissage nécessite, comme pour l'expression de tout talent, du temps, de l'attention et de la persévérance dans son exercice.

En développant notre intuition de la sorte, nous pouvons **lire la nature et la finalité d'une situation** ou d'un problème, l'état émotionnel et l'énergie d'une personne, accéder à des séquences du passé, du présent, du futur ou encore à la mémoire d'un lieu... Le champ d'application est immense et touche des couches variées de la réalité. Chacun peut orienter son intuition vers ses centres d'intérêt...

Si ce travail vous intéresse je vous suggère la lecture de mes 2 ouvrages cités dans la présentation. Vous y trouverez plus de détails et des exemples de *lecture intuitive*. Et naturellement vous pouvez aussi participer à la formation que j'enseigne très régulièrement.

Derniers petits conseils

Voici une autre proposition pour obtenir des réponses que vous pouvez pratiquer le soir, avant de vous endormir. Posez clairement la question qui vous tient à cœur, et émettez l'intention d'avoir la réponse. Il est fort possible qu'à votre réveil vous vous souveniez de votre rêve qui fait apparaître la réponse. Sinon, soyez attentif tout au long de la journée car des indices se présenteront à vous.

Enfin, plus ludique, faites des devinettes : lorsque le téléphone sonne demandez-vous si c'est un homme ou une femme, en allant chercher le courrier, demandez-vous combien de lettre vous avez reçu, etc.

Idées à retenir :

♥ Chassez de votre tête vos préoccupations en retrouvant des moments agréables de votre vie.

♥ Dites-vous que vous êtes déjà intuitif.

♥ Accordez-vous des moments de détente en respirant consciemment (10 minutes par jour). Et si vous

avez l'occasion de pratiquer la cohérence cardiaque c' est encore mieux.

♥ Pratiquez les exercices de visualisation de ce livre, ils sont simples et très efficaces.

♥ Mesurez tous les bienfaits d'avoir suivi une intuition.

♥ Rappelez-vous que vous savez ce qui est bon pour vous, de ce fait vous détenez les bonnes réponses.

Enfin souvenez-vous que pour réveiller votre intuition vous pouvez vous habituer à suivre de petits messages pour commencer. Les résultats positifs que vous obtiendrez vous encourageront à la solliciter davantage et pour des questions plus importantes.

Petits rappel des attitudes favorables à l'intuition :

- ♥ La confiance en soi,
- ♥ L'amour de soi,
- ♥ La reconnaissance de ses capacités,
- ♥ L'optimisme,
- ♥ La conscience de soi,
- ♥ L'ouverture,
- ♥ L'acceptation de se tromper (pour ne pas se mettre de pression),
- ♥ La curiosité, l'intérêt que l'on porte aux autres...

Conclusion

A partir du moment où vous saisissez à quel point l'intuition s'efforce de bien vous guider, vous pouvez l'accueillir et suivre ses conseils judicieux.

Ce petit livre est truffé d'indications, d'exercices et de pistes pour avancer sur la voie de l'intuition...

Plus vous serez conscient, plus vous vous entraînerez, plus vous constaterez que ça marche vraiment !

A ce jour, vous êtes muni d'un véritable trousseau de clés pour vivre le pouvoir de l'intuition, le pouvoir de votre cœur... c'est à vous de jouer.

Belle vie
Vanessa