

L'EXERCICE

Réveillez votre intuition !

Coach, formatrice et fondatrice de l'école Lunion Formation, Vanessa Mielczareck est l'une des spécialistes françaises de l'intuition. Elle consacre son dernier livre à nous révéler neuf secrets pour éveiller et développer cette faculté si négligée, et pourtant si utile, qui aidera à retrouver confiance en temps de crise... Voici l'un de ses exercices.

Prenez un petit carnet que vous garderez toujours sur vous. Vous y noterez chaque petite victoire du quotidien, pour vous « autoféliciter ». Vous deviendrez ainsi plus attentif aux petits faits que vous avez tendance à banaliser, et chaque petit succès intensifiera votre confiance.

Faites l'inventaire, sur ce même carnet, de tout ce qui vous apporte satisfaction dans votre vie, au niveau matériel, relationnel, professionnel, personnel. En le rédigeant, essayez de ressentir les émotions positives qui naissent en vous.

Relisez vos notes dès que vous vous sentez en état de faiblesse, de vulnérabilité ou en peur de manquer. **Erik Pigani**

LES 9 SECRETS DE L'INTUITION de Vanessa Mielczareck, Quintessence, 128 p., 12 €.

