

Vanessa Mielczareck

L'intelligence intuitive

Passer du rêve à la réalité



Collection
Eveil & Conscience

Éditions Quintessence

Comment changer votre vie, réaliser vos rêves, accomplir votre mission véritable... grâce à la Conscience et à l'Intuition.

Pressentiment, sixième sens, petite voix : quel que soit le nom que vous donnez à votre intuition, vous vous en servez bien souvent sans le savoir. Trouver le sens d'un problème, savoir qu'un événement va arriver, percevoir le véritable état d'une personne, prendre la bonne décision... relève des capacités de l'intuition.

Avec « l'Intelligence Intuitive », Vanessa Mielczareck vous propose un parcours initiatique à travers une série d'analyses, d'exemples, d'exercices pratiques et de questionnaires. Elle vous accompagne, pas à pas, vers la réunification de votre esprit logique, structuré par votre esprit intuitif, grâce à un travail constant. Une question est au cœur de son travail : comment trouver ses propres réponses ? Elle vous conduit à découvrir le rôle fondamental de votre intuition et vous montre comment l'intensifier pour vous en servir au quotidien. Ainsi, vous apprenez à la repérer et à créer les changements nécessaires dans votre vie.

Au fil des pages, vous apprenez à être de plus en plus conscient de votre intuition pour mieux comprendre le sens des situations qui vous arrivent, créer des relations plus épanouissantes, trouver votre juste place... et découvrir votre mission de vie.

Ce livre riche et passionnant est indispensable à toutes personnes désireuses de vivre la puissance de l'intuition, et à celles qui choisissent de prendre en main leur destinée !

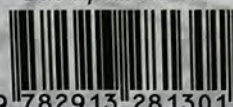
Vanessa MIELCZARECK, écrivain, conférencière et formatrice en relations humaines a développé le concept de l'intelligence intuitive, qu'elle enseigne en séminaires.

Depuis 1989, elle s'est formée aux grandes approches de la psychothérapie, et propose ses activités dans toute la France. Une question est au cœur de ses recherches et de ses écrits : comment trouver ses propres réponses et exprimer sa force intérieure ?

Plus récemment, elle intervient dans la formation professionnelle de coach animée par Gilles GUYON.



ISBN 978-2-913281-30-1
Livre imprimé en France



9 782913 281301

Éditions Quintessence
S.a.r.l. Holoconcept

20 €

1 - LA TABLE DES MATIERES

CHAPITRE I

L'ETRE CREATEUR.....	9
Osez changer et retrouver votre pouvoir créateur.....	9
Faire le pas.....	9
L'écriture en direct : mon expérience.....	9
Passer du rêve à la réalité.....	10
Etoile dynamique du changement.....	14
Comprendre le changement dans la nature humaine.....	15
Qu'est ce que le changement ?.....	15
Face au changement nous avons 2 échappatoires provisoires.....	17
Le changement individuel et planétaire.....	18
Quel est ma participation dans ce qui se passe dans le monde ?.....	18
Comment s'y prend-t-on pour éviter de faire ce ménage personnel ?...	19
Exercices : l'étoile des connexions.....	25
Ce qui freine et bloque complètement l'élan d'agir.....	26
La peur de l'inconnu.....	26
Exercices : réparation.....	28
Le refus de ce qui « est » aujourd'hui.....	29
Exercice de transformation.....	30
L'attachement à ce qui « est » : le contrôle.....	31
Le manque d'estime de soi.....	33
Exercice d'exploration.....	39
La peur d'obtenir réellement ce que nous souhaitons.....	43
La peur de déplaire, de perdre l'amour de nos proches.....	52
L'expulsion d'un paradis perdu.....	54
Paradoxe bien/mal.....	55
Les jugements.....	57
Le sentiment de séparation.....	58
Devenir créateur de sa vie.....	59
Qu'est ce qui déclenche le changement ?.....	59
Les principaux facteurs déclenchants.....	60
Quel est l'intérêt de changer ?.....	63
Le pouvoir de la pensée dans notre vie.....	65
Comment la pensée est-elle créatrice ?.....	67
Exploration de « l'effet miroir ».....	67
Qu'est ce qu'un problème.....	70
La multiplicité des problèmes.....	74
Où plaçons-nous notre énergie ?.....	77
Vers une nouvelle manière de pensée et de transformer un problème.....	78

CHAPITRE II

L'être intuitif.....	81
Osez vivre et exprimer vos capacités intuitives.....	81
Trouver votre guidance intérieure.....	81
La place de l'intuition dans l'histoire humaine.....	81

L'intuition : une faculté cérébrale.....	83
Qu'est ce que la conscience ?.....	85
Intuition et futur.....	86
L'influence des prédictions, des prévisions sur notre vie.....	86
Nous faisons tous des prédictions.....	87
Qu'est ce que l'intuition.....	88
Comment les informations nous parviennent-elles ?.....	89
Le ressenti ou le contact.....	90
Pour avoir un ressenti clair.....	91
Que peut-on ressentir ?.....	92
« La petite voix ».....	93
Comment repérer les messages intuitifs.....	95
Le canal visuel.....	97
Applications.....	101
Exercices « comment choisir ».....	106
Exercices « purification d'une pièce ».....	109
L'accès à la synchronicité : les coïncidences, le hasard, les signes.....	113
Des circonstances inhabituelles provoquent des synchronicités.....	116
Synchronicité et intuition sont liées.....	116
Tirer parti des synchronicités.....	117
Etre en contact avec son guide intérieur.....	118
Devenir témoin pour créer la réceptivité.....	118
Exercice de visualisation « le témoin intérieur ».....	119
Ouvrir sa vision du monde.....	120
Stimuler vos 5 sens.....	121
Le pouvoir du lâcher prise.....	122
Comment agit le lâcher prise.....	123
Principes et techniques pour activer son intuition.....	125
Etre à l'écoute de ses pensées.....	125
Qu'appelle-t-on système de croyances ?.....	126
Les polarités du cerveau.....	130
Accepter de voir ses zones d'ombres.....	133
Comment fonctionnent les croyances ?.....	133
Transformer une croyance limitative.....	136
Exercice de clarification personnelle.....	137
Implanter des pensées positives, des clés de vie.....	140
Principes de base pour intégrer des affirmations positives.....	141
Exercice de construction « créer sa clé de vie ».....	141
Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions.....	143
Qu'est ce qu'une émotion ?.....	143
Les 5 émotions de base.....	146
Le rôle des émotions dans la réceptivité d'informations intuitives.....	150
Cultivez l'intention d'être intuitif.....	165
Pratique pour développer ou intensifier l'intuition.....	166
CHAPITRE III : L'ETRE DE CŒUR	
Comment créer des relations créatives et épanouissantes avec les autres.....	169
L'aventure humaine.....	169

Qui est l'autre ?.....	169
Qui suis-je ?.....	173
Les enjeux dans nos relations personnelles.....	175
Les attentes.....	176
Identifiez vos attentes.....	178
Les projections.....	179
Que projetons-nous ?.....	179
La peur d'être abandonné et la fidélité.....	181
J'abandonne l'autre avant qu'il ne me quitte.....	182
L'autre me quitte, je suis abandonné.....	183
Contrôle et dépendance.....	185
La culpabilité.....	186
De quoi peut-on être coupable ?.....	187
Les séparations et les deuils.....	188
Changements et crises personnelles nécessaires.....	189
La responsabilité.....	191
La quête de l'amour.....	192
Qu'est ce que l'amour ?.....	192
Quels sont les deux niveaux de l'amour ?.....	193
L'amour attachement.....	193
Comment reconnaître cette « forme » d'amour ?.....	194
L'amour accompli, « vrai ».....	195
Principes pour vivre des relations saines et porteuses d'évolution.....	197
La route du soi, de l'individualisme.....	197
Gérer l'effet miroir.....	198
Parler en « je ».....	199
Reconnaître ses points faibles et ses souffrances.....	200
Déraciner ses convictions personnelles négatives.....	201
Communiquer, dialoguer et négocier.....	201
Itinéraire d'une progression.....	202
Définir ce que nous voulons vivre.....	205
CHAPITRE IV : L'ETRE AUTHENTIQUE	
Comment trouver sa juste place dans le monde, se réaliser.....	207
Etre à notre juste place.....	207
Quelle est notre juste place ?.....	207
Où se pose la question de la place ?.....	209
Qui est touché par la crise d'identité ?.....	213
Actualiser notre mission de vie.....	214
Qu'est ce qu'une mission.....	214
Le rôle des insatisfactions et des frustrations.....	216
Que se passe t-il ?.....	216
Pourquoi actuellement cherche-t-on à réaliser sa mission ?.....	217
Les 4 dimensions de l'être.....	220
Description des 4 dimensions de l'être.....	221
Avons-nous tous une mission ?.....	222
Principe de base pour activer sa mission de vie.....	226
Découvrez et contactez votre raison d'être.....	227

Comment intensifier notre mission de vie ?.....	229
Actualiser sa mission de vie.....	229
Principes d'abondance.....	231
Vivre le présent et optimiser son passé.....	233
Réapprendre à donner et à recevoir.....	239
L'énergie de donner.....	240
Savoir donner... à soi-même.....	240
Que donnons-nous ?.....	241
Comment être véritablement dans le don ?.....	242
Recevoir le cœur ouvert.....	246
Exprimer clairement votre demande.....	248
Soyez détaché et acceptez de lâcher prise.....	254
Le détachement et le lâcher prise.....	254
Cultivez la gratitude.....	255
GLOSSAIRE.....	259
BIBLIOGRAPHIE.....	263

2 - L'INTRODUCTION

Chapitre I

L'ÊTRE CRÉATEUR

OSEZ CHANGER ET RETROUVER VOTRE POUVOIR CRÉATEUR

FAIRE LE PAS

“Je tourne en rond, les choses sont bloquées, je ne vois pas de possibilité de changer, c’est toujours pareil, j’aimerais bien, mais je ne peux pas, c’est impossible, cela ne pourra pas se faire. Parfois, j’ai envie de tout lâcher pour tout recommencer...”

Vous reconnaissez l’une de ces phrases comme faisant écho à votre réalité ? Oui, alors vous n’êtes pas seul(e), cette constatation tombe comme un couperet annulant, toute perspective d’avancement ou de progression dans l’existence.

L’écriture en direct : mon expérience

Aujourd’hui je me retrouve, comme vous et peut-être en même temps que vous, dans l’expérience du changement. Ces phrases sont présentes en moi depuis ce matin d’une façon extrêmement active et je crois que c’est parce que je suis face à un de mes plus grands défis : l’écriture de ce livre. Si vous lisez ces lignes, cela voudra dire que j’ai réussi ma traversée des “ombres”. Cela signifiera aussi que j’ai trouvé la manière de réaliser mon rêve. Cela fait des années que je “flirte” avec l’écriture. Je commence, puis j’interromps et je recommence... me disant, pour me rassurer sur mes abandons, “ce n’est pas le moment”, “ce n’est pas assez bon, je ne suis pas assez inspirée”. Je me tranquillise ainsi avec un prétexte qui masque mon manque d’engagement envers moi-même ou envers la vie.

Cela m'a permis de différer durant des années l'aboutissement d'un livre. J'ai pratiqué la fuite et la résistance aux changements. J'en suis consciente. Aussi, dans les pages qui suivent, je me suis inspirée de ma propre expérience car je connais parfaitement ces processus pour les avoir vécus aussi longtemps. Je vais partager avec vous la manière que nous avons de ne pas aller à l'essentiel.

Ce coup de projecteur sur mes propres ombres peut éclairer certaines de vos propres difficultés.

Passer du rêve à la réalité

À cet instant, je suis en pleine négociation en plein dialogue avec moi... avec ma page... et avec vous que je sens en face de moi. Je voulais débiter ce livre en expliquant d'emblée ce qu'est le changement. Illusion ! Je peux constater l'écart entre ce que **je veux** et la manière dont mon désir (l'écriture) pourra se réaliser. Mon projet emprunte l'unique voie existant en moi pour se manifester dans la réalité. Ma volonté n'a pas le pouvoir suprême de création. Ce n'est pas parce que je pense telle chose que cela va se réaliser obligatoirement. Le chemin de la création doit creuser plusieurs strates dans mon monde intérieur. L'énergie intuitive créatrice, tel un nectar, peut alors couler et suivre le tracé de cette voie d'émergence.

Ces phrases, "je tourne en rond...", sont autant d'obstacles qui font écran entre moi, les autres (donc vous) et le monde. Elles me renvoient à certaines limites que je me suis imposées et auxquelles j'ai pu adhérer à un moment de ma vie. Écrire ce livre s'inscrit pour moi dans un grand processus de changement.

Aujourd'hui, une force me pousse à écrire comme si je ne pouvais plus faire autrement. C'est une évidence.

Pour de multiples raisons, je m'interdisais d'accéder à ce plan créatif de ma vie. Je consacre plus loin un paragraphe aux freins du changement car cela nous concerne tous, un jour ou l'autre, et il est nécessaire de comprendre la nature de nos motivations profondes, pourquoi nous ne faisons pas ce que nous souhaitons le plus dans notre vie, et comment nous nous y prenons pour perpétuer les frustrations, les manques, la souffrance... Je peux vous assurer que nous sommes vraiment des génies dans l'art d'échouer...

Toutes ces résistances forment un rempart derrière lequel je m'abrite et que je dois abattre pour arriver jusqu'à vous, pour pouvoir dialoguer avec vous. Pour cela je dois les analyser, explorer de quoi elles sont faites, ce qui les fonde et les nourrit. Car ce mur est la représentation symbolique d'une "frontière" que j'établis entre moi et autrui, vous par conséquent. Je suis une personne sensible, discrète, réservée et parfois inaccessible. En effet, je cultive la distanciation car il me semble que cela me permet d'être au plus près de moi mais je me coupe alors des autres.

Aujourd'hui, j'ai conscience que ce rempart m'empêche de vous rencontrer, il crée un obstacle entre vous et moi. Je tourne en rond et mes pensées qui s'y heurtent me reviennent en boomerang.

Je dois alors emprunter un passage inhabituel. Je perce une trouée dans mes zones de rigidité pour permettre à mon expression, mon inspiration, de se répandre sur ma page blanche, d'y prendre forme, sens. Pour faire quelques pas vers vous, je me découvre et vous donne accès à mon intériorité. Je vous livre cette lutte que je vis, en ce moment même, entre mon désir de réussir et ces mécanismes de négation qui ont si bien fonctionné jusqu'à ce jour. Je vous montre le paradoxe en action, qui peut s'exprimer ainsi : je veux écrire et je m'empêche d'écrire. Quand ils sont de la même force, une chose et son contraire conduisent à une impasse, à renoncer même au projet initial. Nous risquons de tomber dans la passivité ou fuir dans une hyperactivité stérile.

Initialement je voulais commencer ce livre par un premier paragraphe sur le changement. Mais pour écrire ces premières lignes, il me faut entrer dans la substance du changement et vivre ma transformation : dans ma tête, dans mon corps, mes émotions, mes sentiments. Je suis malaxée, travaillée par l'énergie de la création. Pour dépasser mes limites, donner naissance à ce qui est mon "œuvre" du moment, je dois renoncer à mes protections illusoire.

Pour accéder jusqu'à vous, je dois me raconter ; pour vaincre mes difficultés je vous les dévoile, ainsi ai-je le sentiment qu'elles disparaissent. Je gagne ma liberté d'expression, et même – ma liberté d'Être – en acceptant de ne plus me réfugier dans ma manière habituelle de fonctionner. En renonçant à mes habitudes, je vis une expérience nouvelle et crée les conditions de mon évolution future.

Je ne vous parle pas du changement, je vous le montre en action sur moi-même. Vous pouvez le voir ou le sentir s'opérer dans mon alchimie intérieure. Je pensais commencer ce livre en vous faisant partager le fruit de mes connaissances, de mes prises de consciences, de mon expérience de thérapeute et d'animatrice de stages. Illusion. Ma façon d'être créatrice ne passe pas par l'intellect mais par le partage de l'expérience, que je vis à cet instant. Je vous fais assister à mon propre travail de renaissance. Je vous transmets la manière dont je m'y prends pour m'affranchir de mes prisons intérieures, pour gagner ma liberté... mon existence.

Les choses ne se passent pas comme je l'avais prévu et j'en accepte le mouvement car les mots, les phrases coulent facilement. Vous êtes témoins de mon passage. Je me laisse porter et je sais que je vais jusqu'à vous. Je sens votre présence.

Il me revient à l'esprit une métaphore qu'une amie psychothérapeute et clairvoyante a faite, il y a quelques jours, pour décrire la manière dont elle me percevait. Elle s'est servie de mon énergie pour me "lire", c'est-à-dire me décrire d'une manière symbolique et intuitive qui lui est personnelle. Pour effectuer cette pratique de "lecture", elle entre dans un état modifié de conscience qui la met en résonance avec moi. Elle reçoit ainsi des informations me concernant. Cela donne le texte suivant :

"Je te vois gouttelette d'eau qui se laisse entraîner par le mouvement avec, par moments, des arrêts. Elle est bien avec les autres. À l'intérieur de cette gouttelette, il y a une grosse mémoire – une caverne avec des trésors anciens. Elle sait qu'elle est porteuse de cette mémoire. Elle sait que le courant d'eau la conduira à la mer... Alors, elle se heurte souvent à des touffes d'herbe sur le rivage. Elle freine, attend et n'ose pas se laisser emporter. Lâchée, elle regarde, observe. Elle baigne dans la lumière et y prend plaisir, mais elle croit qu'elle doit être encore plus dans la lumière. Puis le courant l'emporte car sa vraie nature lui fait prendre conscience qu'elle fait partie de l'eau, du fleuve, alors elle lâche les touffes d'herbe. Là, il n'y a pas de frontière et elle se laisse porter dans un doux balancement. C'est facile ! Plus elle se laisse guider par sa vraie nature, plus elle avance, émerveillée de ne pas être seule. Il y a, là, l'énergie du plaisir, le bonheur d'échanger, des trésors à partager. De la rivière naît le fleuve qui rejoint la mer (la Grande Mère)".

Commentaires de cette "lecture"

Voici ce que nous avons conclu à partir de cette métaphore :

- Je dois passer à l'action.
- Les trésors sont là.
- Je ne dois plus attendre.
- Je n'ai plus à chercher chez les autres.
- Je n'ai plus à me nourrir des autres.
- Je dois refuser l'attente, car elle accentue le manque de foi en moi.
- J'ai à accueillir ma nature profonde, elle saura me relier au monde...

J'ai profité de cette "lecture" pour en tirer des enseignements, faire un travail intérieur, et je me suis approprié cette métaphore de la gouttelette d'eau pour en tirer et intégrer le message qu'elle recèle. Cela m'a conduite à la prise de conscience que tout est en moi. Mon élan vient de ma décision de passer à l'acte même d'écrire. C'est ce que je fais en ce moment, malgré mes limites, mes refus et mes doutes.

"Je décide d'écrire", voilà ce qui m'a amenée à écrire la première ligne, puis à continuer, sans savoir jusqu'où mes mots me conduiraient. Je dirai même que c'est la force de décision qui me fait passer au travers de mes résistances habituelles. Je me suis surprise à aller dans l'inconnu pour y rencontrer des aspects que j'ignorais de moi et je me prépare à voir certaines facettes insoupçonnées parce qu'elles ne pouvaient exister dans un contexte connu et maîtrisé. Cette révélation de soi ne peut se vivre que lorsque nous sommes immergés dans l'inconnu.

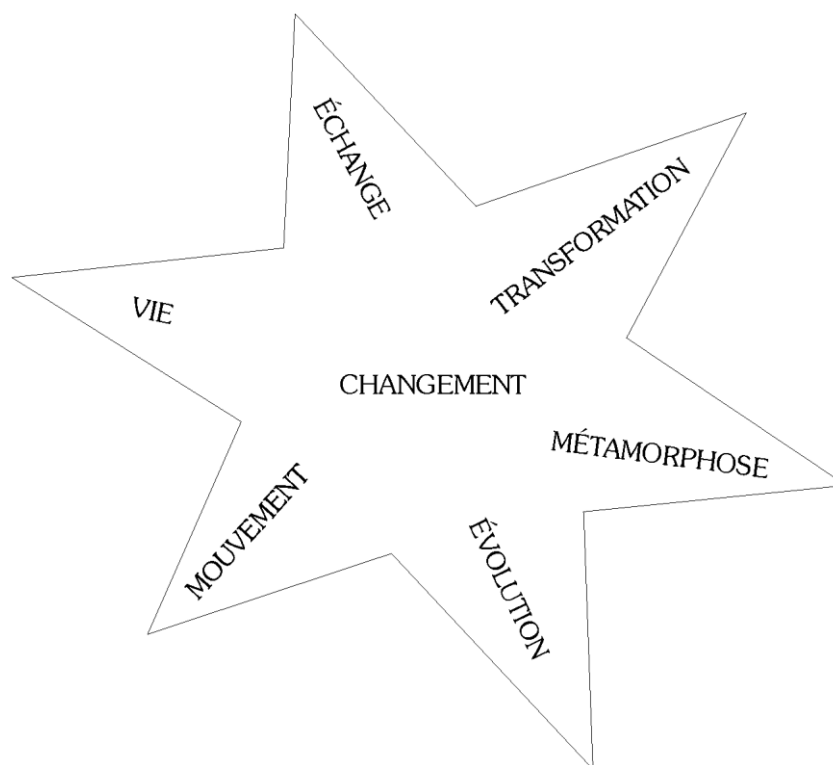
Peut-être vous souvenez-vous avoir vécu cela en voyage à l'étranger ? Lorsque le contexte est différent du cadre habituel : pays, culture, langue... certaines particularités de notre identité, que nous n'imaginions même pas se dévoilent. Nous vivons, à ce moment-là, un enrichissement par l'émergence de ressources jusqu'alors latentes qui s'épanouissent comme des fleurs. Nous prospérons intérieurement. Peut-être vous souvenez-vous de cela ? **La découverte d'un pays se prolonge par la découverte de soi-même. Lorsque nous visitons le monde, c'est à la découverte de nous-mêmes que nous partons.** Le prétexte de voyage peut être le besoin de repos, le changement d'air, l'évasion... En fait, en partant "à l'étranger", c'est à la rencontre de son étranger intérieur que nous allons.

Maintenant, je vous suggère de faire un petit bilan de votre vie. Vous prendrez ainsi conscience de ce qui pourrait être amélioré.

Questions :

- Décrivez la période qui vient de s'écouler. Comment la caractérisez-vous, et analysez ce qui a été important selon vous.
- Qu'y avez-vous appris ?
- À quoi avez-vous renoncé dans votre vie ? Qu'avez-vous mis de côté pour de "mauvaises bonnes raisons" ?
- Qu'est-ce qui vous limite dans votre vie ?
- Comment vous y prenez-vous pour ne pas faire ce qui est vraiment essentiel pour vous ?
- Comment vous laissez-vous influencer par l'extérieur pour renoncer à ce que vous aimeriez faire ?

ÉTOILE DYNAMIQUE DU CHANGEMENT



COMPRENDRE LE CHANGEMENT DANS LA NATURE HUMAINE

Qu'est ce que le changement ?

Je vais maintenant partager avec vous ma compréhension du changement tel que je l'aie vu se manifester dans ma vie à travers toutes mes expériences et celles de mes proches.

La perspective du changement peut nous effrayer ou nous remplir d'espoir et de jubilation. Notre réaction et nos actions sont intimement liées à notre manière d'aborder la nouveauté. Notre histoire personnelle – celle de nos apprentissages avec toutes les données permettent d'avancer dans l'existence – est notre point de référence face au changement. Nous nous appuyons sur notre vécu, sur la trame que tissent les expériences heureuses ou malheureuses de notre vie. Certains dessins peuvent être sinueux, d'autres rectilignes, croisés ou circulaires ; nos émotions, nos sentiments donnent à notre vie sa coloration globale.

Nous sommes à l'œuvre chaque jour et il nous appartient de faire de notre vie un chef d'œuvre ou une désolation. Quoi qu'il puisse y paraître, et quels que soient les événements qui se présentent à nous, nous **sommes les maîtres de notre existence**, ne l'oublions pas.

Regardons en arrière. Dans nos vies, de multiples changements se sont produits sans que nous en ayons vraiment pris conscience à l'époque. Combien de fois avons-nous changé d'école, de professeurs, d'études, de maison, de région, peut-être de cercle d'amis, et plus tard de travail... Des modifications affectives ont pu intervenir brusquement dans nos existences comme l'arrivée de sœurs ou de frères, un mariage, la naissance d'un enfant ou des séparations, des deuils... Autant d'événements heureux ou malheureux selon les circonstances qui jalonnent notre vie et nous font bouger, que nous le voulions ou non. Nous sommes alors obligés d'avancer, poussés par la dynamique de LA VIE, et nous faisons face aux choses comme nous le pouvons.

Le changement est l'essence de la vie, telle une pulsation qui fait avancer et nous rappelle, justement, la suprématie de la vie. Le changement est une dynamique. Nous sommes dans le mouvement depuis notre conception. La naissance est la première transition que nous vivons, le passage d'un état à un autre. L'expulsion, suivie de notre première inspiration, marque notre arrivée au grand jour. Et ce n'est qu'un début.

Changement = mouvement = vie

Émotionnellement, la vie nous pousse vers la rencontre d'autrui et nous fait vivre toute une gamme d'émotions.

En tant qu'êtres vivants et pensants, nous connaissons les polarités qui constituent nos valeurs et fondent notre jugement des choses. Par exemple : le Changement nous met face à la Permanence.

Ces deux termes ne peuvent exister l'un sans l'autre. Ils s'inscrivent dans la dualité de notre nature humaine. Nous avons conscience d'un état grâce à son opposé. C'est la conscience des différences qui, à travers le filtre inévitable de notre subjectivité, fonde notre jugement sur le changement et la permanence, le bonheur et le malheur, la beauté et la laideur, le Yin et le Yang, l'amour et la haine, etc. ...

Nous oscillons sans cesse de l'un à l'autre, suivant les circonstances. Le changement prend tout son sens dans l'acte d'abandonner ce qui est connu et sécurisant pour se projeter dans l'Inconnu. Ceci implique de sortir de son cadre de référence habituel pour explorer un terrain neuf, lieu à investir où l'on doit tout expérimenter et créer.

En pensant au changement, nous avons tendance à envisager le pire, même si nous savons que c'est pour notre bien-être. Il y a une difficulté générale à passer d'un état à l'autre. C'est comme s'il fallait mourir à quelque chose et cette perspective est terrifiante. Cela montre combien nous ne sommes pas prêts naturellement à renoncer à ce que nous avons, afin d'accueillir autre chose. L'humain a besoin de certitudes, de sécurité.

Le changement modifie obligatoirement les bases sur lesquelles nous nous appuyons.

FACE AU CHANGEMENT, NOUS AVONS DEUX ECHAPPATOIRES SOUVENT PROVISOIRES :

1. L'une consiste à être dans le déni : c'est l'option de la fuite. Il s'agit d'une manière de ne pas se confronter à ce qui se passe et, donc, de refuser ce qui se présente à soi. C'est décider que cela n'existe pas, et dire "non" à ce qui se prépare : méthode d'évitement ou de fuite qui n'est qu'une illusion momentanée. Bien souvent, en effet j'ai remarqué que la proposition de changement se précise un peu plus tard pour finir par s'imposer. Être dans le déni, c'est refuser la réalité.
2. L'autre est de résister de toutes ses forces. Nombreuses sont les personnes qui s'acharnent à maintenir l'ordre établi dans leur vie. Elles se "verrouillent" alors sur tout ce qui serait susceptible de le faire bouger et de le perturber. Nous pouvons reconnaître ces verrouillages à des attitudes rigides qui se manifestent au travers de pensées, de paroles ou même d'actions : "ma vie est très bien comme elle est ; je veux que tout reste comme cela ; ...".

C'est la tentative de contrôler toute chose en arrêtant le mouvement. C'est aussi l'expression du désir de GARDER tout en l'état. Mais cela ne peut "marcher" qu'un certain temps. Nous pouvons nous accrocher par exemple, à notre poste dans l'entreprise où nous travaillons, à notre compagnon, nos enfants, notre cadre de vie, notre maison... Et un jour, nous pouvons tout perdre à force de tout retenir. Pourquoi ? Nos doutes, notre tentation du refus bloquent l'élan initial, notre évolution, et avec elle le sens même de notre existence.

Peut-on arrêter le courant de la vie sans risquer de perdre cette évolution ? Ce que nous tentons de cacher ou d'enfouir, revient un jour à la surface, avec la force et l'énergie que nous avons mobilisé pour le refouler.

Résister au changement, quelle que soit notre stratégie, nous expose à vivre la souffrance, voire à aggraver les situations.

Quelles peuvent être les conséquences dans nos vies, de l'échec de nos résistances ? Notre existence est liée, d'une manière ou d'une autre, à notre entourage amoureux, familial, amical et social, avec qui nous partageons des situations et des événements. Nous faisons partie d'un tout. En résistant au changement, nous pouvons le subir de plein fouet lorsqu'il est inéluctable en n'étant pas préparés à ce qui arrive et cela peut nous emporter.

En réponse à cette attitude, nous recevons l'*inverse* de ce que l'on souhaitait consciemment. Nous vivons le chaos et risquons de perdre pied.

LE CHANGEMENT INDIVIDUEL ET PLANETAIRE

"Quelle est ma participation dans ce qui se passe dans le monde ?"

La planète souffre. Son écosystème est déséquilibré. L'ère de l'industrialisation et la pollution qui en découle, ont des influences désastreuses sur notre Terre. Depuis ce dernier siècle, l'homme tue la Terre et nous en sommes conscients. À différents stades, bien sûr, nous sommes complices de cette destruction organisée. Pas directement ni visiblement, mais en revanche implicitement. Les pensées du style "mais qu'est ce que j'y peux ?" ; "ce n'est pas de mon ressort !" ; "c'est à cause des politiciens et des histoires de gros sous !" ; "je ne peux rien faire !" sont des prétextes pour revendiquer notre impuissance à agir. Bien sûr, nous n'allons pas tous courir de par le monde pour agir concrètement contre cet état de fait. En revanche, nous avons une autre voie pour transformer les choses à notre portée.

Voyons cela ensemble, car ce qui arrive à la "Terre-mère" nous touche tous. Ses blessures et les nôtres sont similaires.

Notre propre changement participe à l'évolution humaine et planétaire. Comment cela peut-il se faire ? Avons-nous cette influence incroyable sur les autres, sur le monde ? Ce qui nous entoure dépend-il de nous ? Comment cela ?

L'idée que le changement commence par soi-même est très ancienne. Elle est inscrite dans la mémoire de notre humanité, exprimée souvent par des philosophes ou des grands Maîtres spirituels dans toutes les civilisations. Elle a même sa version populaire, donc accessible à tous, dans l'expression : "si tout le monde balayait devant sa porte, le monde serait propre". C'est beau et plein d'espoir. La seule chose est que cette "Pensée", ce principe actif de transformation n'est le plus souvent pas mis en pratique. Bien sûr, elle est dans notre tête comme la graine d'un nouveau comportement. Mais elle ne germe pas ou peu. Nous sommes (presque) tous d'accord sur ce principe, en revanche peu d'entre nous l'appliquent dans la réalité.

Comment s'y prend-t-on pour éviter de faire ce ménage personnel ?

De la manière la plus simple : en s'occupant des affaires d'autrui, en passant notre temps à créer puis à régler nos problèmes, en rendant les autres responsables de ce qui nous arrive ; bref, en détournant notre attention de l'essentiel. Nous projetons cette énergie d'évitement sur notre entourage proche ou social, comme nos collègues, nos patrons, sur les hommes politiques... ou sur Dieu lui-même : "ce n'est pas ma faute, c'est la leur". Mais pourquoi ce refus de notre responsabilité ? **Par peur de notre propre puissance.**

Imaginez-vous vivre au quotidien ce principe : "je change, le monde change". C'est sublime, nous pourrions alors supposer que c'est un début de paix dans le monde. Cela implique que les uns et les autres s'occupent moins des affaires d'autrui pour se consacrer aux leurs. Cela réduirait le nombre et la force des conflits qui règnent dans le monde.

Regardez bien au fond de votre être : vous vous imaginez beaucoup plus petit et impuissant que vous ne l'êtes. Prendre conscience de votre force peut être une des clés de la transformation profonde des comportements et des attitudes qui rejaillissent négativement sur la planète. Pourquoi ne pas s'engager entièrement ? Par peur (ce que nous développerons plus largement).

Tout est lié ; comme la gouttelette d'eau dans l'océan : à la fois singulière et faisant partie du tout. Nous sommes tous reliés par des fils invisibles qui forment comme un "tissu" d'énergie, comme un champ magnétique. Aussi, lorsqu'une personne modifie, ne serait-ce qu'une petite parcelle de son être intérieur, cela rejaillit sur le monde extérieur. De chacun émane une énergie. Chacun a sa "fréquence", son parfum, sa coloration, sa mélodie ; c'est ce que nous émettons autour de nous de manière silencieuse, invisible mais perceptible. Cependant, supposons que le principe "tout est lié", "tout est Un" soit juste : quelles en sont les conséquences ? Cela implique que nous participons tous à l'élaboration du monde par notre façon d'être, au quotidien, notre relation aux autres. Tout ce qui nous entoure constitue notre vie et nous renvoie notre propre image.

Tout ce qui se passe dans notre vie est en résonance avec notre "monde intérieur".

Notre univers personnel est "notre carte du monde", chacun a la sienne, mais ensemble, nous faisons partie du Tout selon cette loi subtile de liens invisibles où chacun doit trouver sa place comme les pièces d'un puzzle. La question est peut-être de **trouver sa juste place** pour avoir le sentiment de s'imbriquer parfaitement dans l'orchestre universel, afin de parvenir à l'unité de l'image et à la mélodie qui s'élabore.

Nous pouvons profiter de tout ce que nous renvoie le monde extérieur pour nous rencontrer plus profondément et permettre à certaines parties de nous d'émerger, et de croître. Il nous faut accepter alors notre coresponsabilité dans tout ce qui arrive, nous ouvrir à un autre niveau de conscience où s'approfondit la connaissance de nous-mêmes, de notre raison d'être, de la vie, de la mort.

Toutes ces questions existentielles – "qui suis-je, pourquoi suis-je né(e), quelle est ma mission ici-bas ?" - que nous sommes amenés à nous poser, trouveront, peut-être, au long de ce livre, une réponse qui vous inspirera. Elles

démontrent une aspiration à une dimension plus vaste ou spirituelle de l'existence. Je pense qu'il est à propos de citer le mot de Teilhard de Chardin : "L'homme n'est pas un être humain faisant une expérience spirituelle, mais un être spirituel faisant une expérience humaine". Il s'agit d'un retour aux sources, d'un appel de l'âme : car le "Moi" personnel qui a peut-être bien profité de la vie, de ses plaisirs et de ses joies, s'est blessé en se heurtant aux dures réalités. Cela signifie que, dans l'expression de notre personnalité, notre ego n'est plus le centre principal de nos actes, qu'il ne suffit plus à nous combler.

Après nous être étourdis dans de multiples occupations, actions, concrétisations, nous pouvons avoir le sentiment d'avoir fait le tour de notre univers. Dans ces moments-là, ce que nous vivons **peut sembler vide de sens parce que nous ne sommes plus à la recherche de la même nourriture**. Le retour de nos actions n'est pas chargé magnétiquement par l'énergie de gratification dont nous avons besoin parce que, probablement, nous sommes rassasiés.

J'ai vécu cela professionnellement à l'approche de mes 27 ans. J'étais responsable d'une boutique de livres qui appartenait à un grand groupe de presse. J'aimais ce travail, le salaire était correct et je m'entendais très bien avec le personnel. Durant plusieurs années, je me suis donnée entièrement à ma tâche avec un grand souci d'intégrité. J'évoluais de poste en poste. J'y ai développé des qualités et acquis des compétences qui étaient nécessaires à ma progression personnelle et professionnelle. Puis j'ai éprouvé un essoufflement. J'ai eu envie de partir, de faire autre chose. Mais je ne me suis pas donné les moyens de suivre mon désir et je suis restée. Cette époque a été difficile à vivre parce que je me résignais à rester là pour de mauvaises raisons. En effet, des peurs multiples et des doutes m'assaillaient, le changement m'effrayait et ravivait une insécurité profonde qui m'habitait. À partir de ce moment, j'ai vécu à contre-courant de mon *énergie et de mon élan vital* ; je suis donc devenue de plus en plus fatiguée et quelque peu déprimée. Inconsciemment, j'entretenais un conflit intérieur, une part de moi voulait partir et l'autre rester en s'accrochant à cette place. J'étais démotivée, je perdais toute joie de vivre dans mon travail. Tout devenait ennuyeux et n'avait plus de sens. Puis, un matin, en me préparant pour aller travailler, j'eus des nausées. Ça a été le déclic pour prendre la décision de démissionner. Mon corps commençait à réagir et à manifester concrètement mon mal-être. Il me montrait que je n'en pouvais plus. Cela a été une leçon de vie, et depuis cette époque, j'écoute le plus possible les messages et les signes que mon corps et la vie peuvent me délivrer.

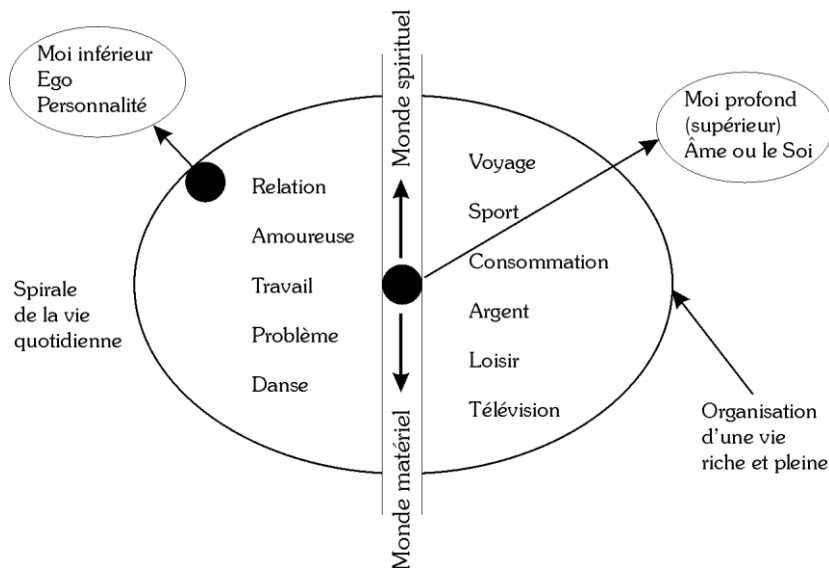
Il arrive que nous ne comprenions pas les choses, que nous n'ayons pas accès immédiatement à la conscience des choses. C'est alors que le corps peut prendre le relais pour nous signifier ce à quoi nous ne pouvons avoir accès avec notre tête. **Écouter son corps peut nous faire prendre conscience de ce qui se passe dans notre vie.**

Vous voyez, j'avais fait mon expérience à cette place qui était la mienne jusqu'au jour où je n'ai plus senti de progression intérieure et mon élan naturel, dans sa sagesse, m'a montré la sortie. À cette époque, je n'osais pas suivre mon ressenti ou mes souhaits profonds, donc j'abandonnais mon pouvoir de décision en n'agissant pas. Je "démissionnais" de moi-même, en m'imposant la résignation et la contrainte de rester là où j'étais. J'étais habitée par le désir de ne pas être là, l'auto-motivation et la pensée positive n'avaient pas de prise sur moi, car en vérité, **je n'étais plus à ma place**. Le chiffre d'affaires s'en ressentait. Les résultats étaient moins bons. Je ne recevais plus de ce travail une nourriture saine et appropriée, je ne donnais donc rien de bon en retour.

Quitter cet emploi, même si j'y étais obligée à cause de mon état de santé, m'a fait faire un chemin extraordinaire. Mon désir de me recentrer dans mon authenticité afin de trouver ma juste place était à la mesure du déni de moi et de mes vrais besoins. Je m'étais égarée en m'installant dans une sécurité qui, au fil du temps, m'avait fait perdre le sens de ce qui était vraiment important pour moi. Ce fut le réel début d'un voyage **vers la conscience**, ainsi que celui d'un travail sur moi qui m'a conduite à faire plusieurs formations dans les domaines de la thérapie : du corporel, de l'émotionnel, du psychologique et de l'énergétique. Je me suis alors donné les moyens de prendre et d'assumer ma place de thérapeute, puis de formatrice en développement personnel en créant ma propre école. L'essentiel, pour moi, était d'être en accord avec moi-même et ma raison d'être, d'aller vers ce pourquoi j'étais faite en exploitant certains talents non développés à cette époque. Je revois ces moments avec beaucoup de gratitude, car, dans mon expérience, j'ai appris à vivre en étant fidèle à moi-même. Ce qui me conduit aujourd'hui à faire cet autre passage en entrant **dans l'écriture de livres** consacrés au développement personnel puis aux romans...

Lorsque nous entrons dans la perte de sens de notre vie, un appel monte de nos profondeurs pour nous ramener à un recentrage intérieur. C'est une invitation à revenir aux sources (cf supra p 16 Sq)

Roue de la Vie



Voyez ce dessin : il représente le chemin du moi-personnalité-ego centré sur la satisfaction des besoins matériels, consommateur de sensations, de compensations, de besoins... Quelquefois un choc psychologique, une maladie, un licenciement, une expérience particulière... peuvent arrêter la course aux satisfactions de l'ego.

Aux questions, souvent inhabituelles, que nous nous posons, l'intelligence rationnelle et logique ne peut nous fournir une réponse convenant à l'intensité de notre désir de comprendre. Lorsque nous tentons d'obtenir des informations concernant le sens de notre vie, d'une maladie, d'un problème grave... notre mental (hémisphère gauche du cerveau) nous apporte une réponse limitée. Pour vous éclairer, regardez attentivement le tableau ci-dessous : les deux Intelligences dont nous sommes dotés. La masse la plus importante de notre cerveau, appelée le néocortex, est constituée de 2 hémisphères gérant chacun des données bien spécifiques.

Voyez plutôt :

Polarité des correspondances	
HÉMISPHERE GAUCHE	HÉMISPHERE DROIT
Intelligence rationnelle	Intelligence intuitive
Logique	L'accès au symbolisme
Analyse	Imagination
Rationnel	Réceptivité
Conscient	Inconscient
Arithmétique- calcul	Musique
Raisonnement	Intuition
Organisation	Accueil – Vacuité
Activité	Passivité
Matériel	Spirituel
Précision	Quête du sens des évènements
Aspect limité et cadré des choses	Aspect global des choses
<i>Masculin</i>	<i>Féminin</i>
<i>Extérieur</i>	<i>Intérieur</i>

Ces correspondances sont issues des travaux de T. Dethfelsen et R. Dahlke¹ dans *Un chemin vers la santé* que je reprends au chapitre II consacré à l'intuition.

Habituellement nous avons appris à fonctionner avec notre intelligence rationnelle, qui répond bien aux nécessités de l'adaptation à la vie sociale. Mais je pense qu'il y a deux manières d'approcher la réalité : celle de l'Intelligence rationnelle, de la logique qui procède par arguments et preuves, tours et détours, et sacrifie aux besoins d'une démonstration. Et celle d'une perception immédiate, voire fulgurante des choses mais qui s'attache au sens profond des choses et à leur place dans l'organisation du Tout : l'Intelligence Intuitive.

¹ voir bibliographie

¹ Chez le même éditeur : »l'autosuggestion consciente selon Emile Coué«.

Je vais vous illustrer cela par un exemple tout simple : vous tombez malade, vous avez une angine doublée d'un mal de gorge. À la question que m'arrive-t-il ?

- *Votre intelligence rationnelle* vous répond : logique, tu as pris froid, tu avais oublié ton écharpe, c'est un refroidissement de saison ! prends tes médicaments et tout rentrera dans l'ordre.
- *Votre intelligence intuitive* peut vous répondre : ta gorge est enflammée, elle te fait mal, tu as des difficultés à avaler, ces derniers jours tu n'as pas osé dire certaines choses à ton mari (épouse), et notamment que tu n'étais pas d'accord. Tu as "avalé" tes paroles. Ton corps te montre son désaccord et ta colère rentrée. Apprends à dire les choses pour amener de la fluidité dans ta communication avec autrui...

L'intelligence intuitive va à la recherche du sens des choses, même des plus petits faits qui peuvent jalonner notre route. **Donner le sens**, c'est comprendre comment *ce mal de gorge* peut s'inscrire dans notre évolution personnelle. C'est être dans une conscience active afin de tirer les leçons de ce qui nous arrive. Tout fait partie d'un grand plan auquel on accède avec le temps dans la recherche de notre Raison d'Être. J'explore le thème de "l'Intelligence Intuitive" dans le chapitre II "Trouvez votre guidance intérieure" et celui de la "Raison d'être" dans le chapitre IV consacré à la mission de vie.

Nous sommes des *systèmes auto-organisés* qui contiennent toutes les données nous concernant, comment pouvons-nous tomber malades, et comment pouvons-nous guérir. Dans la maladie même, est contenu le remède.

Nous envoyons dans le monde la projection de notre système d'organisation et trouvons en face la réponse adéquate à ce que nous sommes. Nous sommes des milliards sur la planète reliés par ces tissus énergétiques, nous faisons du monde ce qu'il est et avons le pouvoir d'en faire ce qu'il deviendra !

Enclencher notre processus d'évolution fait accroître la conscience de toute l'humanité. Là, réside une puissance fabuleuse.

EXERCICES : L'ÉTOILE DES CONNEXIONS



Voici un exercice simple "l'Étoile des connexions" à pratiquer pour voir combien nous sommes reliés les uns aux autres et qu'il existe de multiples interactions. Dessinez un cercle central, c'est vous. Puis faites partir des fils au bout desquels il y a une bulle que vous remplissez en indiquant votre lien avec la personne ou tout autre critère. Faites autant de bulles que vous le désirez, puis regardez combien vous influencez votre environnement.

CE QUI FREINE ET BLOQUE CONCRÈTEMENT L'ELAN D'AGIR

Nous allons maintenant explorer les freins au changement afin que vous puissiez repérer ce qui peut vous bloquer dans la réalisation de vos désirs profonds. Vous pouvez ainsi prendre conscience de ce qui vous fait face afin de vous réapproprier votre pouvoir personnel.

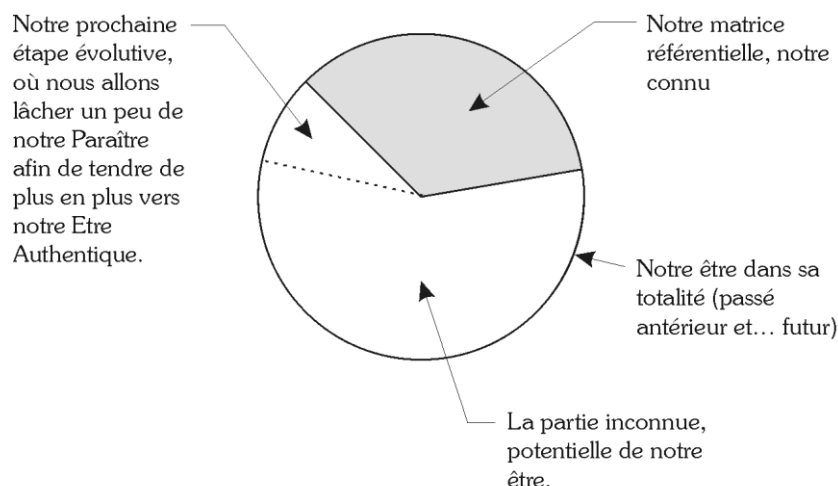
Bien souvent un frein est actif tant qu'il n'est pas identifié et que vous n'en avez pas pris conscience. À partir du moment où il est repéré, il perd déjà de son pouvoir...

Donc, voyez ce qui semble vous correspondre...

La peur de l'inconnu

Elle s'active dès que nous avons le projet d'une nouvelle réalisation. Lorsque nous ne pouvons plus nous appuyer sur une expérience ou un savoir connu, ce sentiment peut émerger et nous envahir. Nous sommes alors confrontés à une absence de points de repère pour mettre en place ce que nous souhaitons. Nous pouvons vivre cela de manière effrayante. L'inconnu par définition, plein de mystères est non identifiable apparemment. Nous pouvons avoir l'impression d'être devant un monstre dévorant. Cela ouvre la porte au fantasme de disparition, d'absorption, comme le ferait une "mer" menaçante. À cela se relie le sentiment d'être perdu, égaré dans une vie où nous ne pouvons nous raccrocher à rien de solide ou de visible. Nous pouvons essayer de nous le représenter par le schéma suivant.

Voici notre CARTE DE VIE qui indique où nous en sommes à ce jour. C'est notre terrain de référence. L'autre partie est la terre de tous les possibles. C'est donc à nous d'y mettre nos besoins, nos désirs, nos souhaits, et nos rêves, pourquoi pas.



Matrice référentielle

Notre histoire	Nos limites – Notre héritage familial
Nos expériences	Nos blessures intérieures
Nos apprentissages	L'empreinte de notre milieu social et culturel
Nos sources de bonheurs	Notre vie émotionnelle
Nos compétences	Notre personnalité...
Nos ressources	

Ce sont nos références de base sur lesquelles nous nous appuyons pour avancer et construire notre vie.

Chaque fois que nous décidons un changement, un pas se fait dans la terre inconnue, la matrice se déplace et intègre la nouvelle expérience dans son stockage d'informations.

Lorsqu'il se produit une ouverture de la matrice, la peur de l'inconnu peut s'y engouffrer. Il existe un laps de temps délicat entre "maintenant" et le moment où je vivrai la nouvelle expérience. En attendant, je peux éventuellement imaginer le gain positif de mon entreprise. Mais si la peur surgit elle peut nous faire abandonner, reculer ou retarder l'action.

Cette peur mobilise une énergie de rétention. Elle tire la personne en arrière, comme une corde solide, lui indiquant subtilement qu'elle n'y arrivera pas, donc qu'il vaut mieux renoncer et rester tranquillement à sa place en sécurité. Elle ravive un manque fondamental de sécurité intérieure. Certains d'entre nous ont cette faille en eux qui les rend fragiles. D'où cela vient-il ? De leur histoire personnelle !

Bien souvent les parents n'ont pas encouragé l'enfant dans de nouvelles expériences. Ils pensaient peut-être le protéger d'éventuels échecs ou désiraient lui éviter de se faire "mal". Il est possible qu'ils aient projeté sur lui leurs propres angoisses. Quelle que soit leur motivation consciente ou inconsciente, le résultat est le même (surtout si cela s'est répété à de multiples reprises). L'enfant n'a pas acquis son pouvoir d'initiative et cela fait défaut à l'adulte

d'aujourd'hui qui se retrouve pris au piège de son histoire familiale. Les parents ont pu aussi douter des capacités de l'enfant à réaliser telle ou telle chose. Il en a donc déduit, consciemment ou non qu'il n'était pas "à la hauteur".

Ceci est très insécurisant et nous conduit à douter aussi... Donc aujourd'hui, le travail intérieur à faire pour les personnes qui se reconnaissent dans ce cas porte sur la **sécurité** et la **confiance intérieure**.

EXERCICES : REPARATION

À différents moments de la journée ou de la semaine, prenez un temps de réflexion. Listez et notez tout ce que vous savez faire dans la vie, et les qualités ou ressources que vous avez acquises grâce à votre expérience et surlignez-les. À la fin de ce travail, dans quelque temps, vous écrirez sur une nouvelle page : "Pour avancer et accomplir ma vie, j'ai en moi.....", vous énumérerez toutes les qualités et les ressources identifiées.

Exemple : "J'ai repeint mon appartement" et les qualités développées sont : le goût, le courage...

La sécurité intérieure ? Chacun la porte en soi, même à l'état de graine, elle existe, faites la grandir, vous assurez ainsi vos fondations.

Conseil : Concernant tout ce que vous avez envie de faire, établissez une stratégie concrète pour avancer, étape par étape, cela pourra être perçu par votre mental comme des points de repère sécurisants. Savourez chaque progression comme une victoire personnelle.

LE REFUS DE CE QUI "EST" AUJOURD'HUI

Parfois nous nions notre réalité avec une grande force en refusant ce qui la constitue. Nous n'aimons pas notre présent car il ne correspond pas à ce que nous imaginions qu'il soit. Il nous est pénible de constater la misère affective, matérielle dans laquelle nous sommes plongés. Nous désinvestissons notre existence et la réalité perd tout son sens. Lorsque nous n'aimons pas ce que nous vivons nous adoptons une attitude de fuite. Il y a plusieurs moyens d'échapper aux choses et ainsi d'être dans *l'évitement*.

Cette attitude peut faire régresser une personne vers son passé, dans la nostalgie de ce qui a été comme un paradis perdu et inaccessible ; ou rêver d'un futur "tellement meilleur" qu'elle se le projette comme un film. Dans les 2 cas, elle n'a pas son énergie et sa présence dans l'ici et maintenant. Par ce comportement, elle renonce à son pouvoir de "faire", et donc, à sa puissance personnelle. Elle n'a, en conséquence, aucune prise sur sa vie concrète car il est nécessaire d'être "là", au présent, pour agir et construire. Il est impératif d'être dans **l'acceptation du présent pour avoir la possibilité** de modifier la moindre parcelle de celui-ci.

Sans doute cette personne avait-elle cette même attitude étant enfant. Se protéger, en fuyant le présent, devait être essentiel pour sa survie psychique. Le climat familial ne devait pas être favorable à l'expression du ressenti de l'enfant. Alors celui-ci s'est construit un monde dans lequel il est piégé aujourd'hui. La fuite, c'est refuser d'affronter, de voir, de faire. Ceci est à méditer car nous seuls pouvons changer les choses ! Sachez qu'à n'importe quel moment vous pouvez reprendre les rênes de votre existence. Il faut le décider fermement, pour trouver la force d'affronter la réalité.

Si vous êtes dans cette attitude de fuite, vous pouvez réfléchir à la façon dont vous vous y prenez pour échapper au présent ! Être conscient est une avancée vers soi.

Bien souvent, la fuite dans le travail, l'hyperactivité empêche toute possibilité de se poser, de réfléchir et de corriger ce qui doit l'être. Tout ce qui est étourdissements, distractions, actions extrêmes, peut être considéré comme une fuite, un détournement de quelque chose qui me dérange dans la réalité.

Lorsque j'accepte ma vie, je l'accueille et je reconnais mon implication dans ce qu'elle est. Je me responsabilise et retrouve mon énergie créatrice. En tant que créateur, j'ai l'opportunité, en le décidant, pour commencer à générer les modifications que je souhaite. En m'appropriant ma vie, je sors de la soumission aux événements et, au contraire, je construis. Lorsque nous faisons face à la vie nous entrons dans la **conscience "d'être"**.

Il y a plusieurs niveaux de présence

- | | |
|----------------------|--|
| Présence à soi | → Être en contact avec son corps, ses sensations, ses émotions, ses pensées, ses besoins. |
| Présence à ses actes | → Être conscient de ses agissements et de leurs conséquences, associé à la notion de responsabilité. |
| Présence aux autres | → Créer l'état de disponibilité qui favorise les échanges, les liens avec l'autre. |

Présence à son Divin intérieur	→	Entrer dans l'espace de Lumière et de sagesse que tout Être porte dans son cœur et son âme.
Présence à la Terre	→	La respecter et la préserver. Elle est la Mère Universelle et le lieu de ressourcement, de nourriture intérieure.

EXERCICE DE TRANSFORMATION :

Soyez vigilant et revenez consciemment dans le présent le plus souvent possible. Lorsque vous repérez que vous fuyez, décidez d'être là et amenez du plaisir, voire de l'amour, dans ce que vous faites. Créez-vous des affirmations positives qui vous aideront à transformer votre attitude¹.

Exemple : "je vis ma vie au lieu de la rêver" ou "j'accepte mon présent et je deviens le créateur de ma vie", "je décide de ma vie", etc...

Refuser ce qui "est" peut vous perdre dans l'océan des illusions soit du passé révolu, ou d'un futur improbable. C'est aller à l'encontre du courant de la vie et de la quête de votre âme incarnée pour vivre et évoluer.

L'ATTACHEMENT A CE QUI "EST" : LE CONTROLE

Voyons maintenant l'inverse de ce que nous venons d'explorer. C'est ici un verrouillage à tout ce qui fait partie de l'existence de la personne. Comme si chaque chose de sa vie était scellée pour l'éternité. Cet attachement-là est une limite à tout mouvement ou expansion de la personne et de ceux qui l'entourent.

Cela se traduit par un sentiment de possession et de domination de sa propre existence, de tout ce qui s'y passe, mais aussi un "contrôle" des mouvements de ses proches. Il n'y a pas de place pour la surprise, la nouveauté ou le risque. Ici nous sommes dans la matière, la logique, l'explicable. L'esprit est plutôt rationnel et rigide. Tout est blindé, bloqué, emprisonné. C'est une tentative pour pérenniser une situation, ou un état d'être avec l'espoir que tout et tous resteront dans le même cadre. C'est un désir *d'éterniser un présent* qui bougera de toute manière à un moment ou un autre, surtout à notre époque. Nous ne pouvons plus être sûrs que les choses durent. Nous avons grandi dans le mouvement, la nouveauté, l'éphémère, les modes et une certaine liberté... par rapport à nos aïeux, dont la vie personnelle et professionnelle étaient toutes tracées pour les 50 années à venir.

Pourtant certains d'entre nous ont sans doute hérité cette programmation "pour toujours", "c'est ainsi et pas autrement", comme étant la seule façon de faire.

Les particularités qui émergent de cette attitude sont :

1. *Un manque de confiance* en soi, associé à un sentiment d'infériorité. En contrôlant tout, nous avons l'illusion de dominer la situation. Cela cache la peur de perdre le contrôle des choses.
2. *Une peur profonde* de perdre quelque chose qui fait partie de notre vie. Cette fois notre existence même est liée à tout ce qui fait partie de notre univers.
3. L'empreinte d'une blessure passée nommée *trahison* engendre ce désir de contrôle. Nous avons beaucoup de mal à faire confiance parce qu'un risque subsiste.

C'est l'exemple typique d'une personne qui a vécu, enfant, dans un vide affectif et émotionnel. Ses besoins d'amour, de reconnaissance n'ont pas été satisfaits. Il s'est senti trahi par sa famille. Pour surmonter ce manque, il s'est cuirassé sur le plan émotionnel, pour ne vivre qu'à travers l'hémisphère gauche du cerveau soit le côté rationnel, logique, dénué de sensibilité et d'affect. Cette personne peut être très brillante intellectuellement, mais devenir une *handicapée de l'amour*, qui ne sait comment s'y prendre pour aimer et être aimée.

Et puis, il y a l'attachement conventionnel dit "habitude". On sait que ce que l'on a est supportable malgré tout. Pourquoi changer quelque chose, c'est le piège du confort et de la routine. La vie n'est ni bien, ni mal, elle est ! La peur de prendre des risques qui pointe ici, exacerbe un manque de courage à aller de l'avant, à évoluer. Ne pas être perturbé, dérangé est ce qui compte le plus. Nous nous adaptons à tout, même à nier des parts importantes de nous-mêmes. Nous devons simplement savoir ce que nous faisons, les vraies raisons de nos actes et en assumer les conséquences. La vie nous appartient, nous devons être honnête avec nous-mêmes et avec notre entourage. Il n'est pas responsable de ce que nous vivons et de la manière dont nous le vivons. Nous faisons nous-mêmes notre bonheur et notre malheur.

¹ Chez le même éditeur : »l'autosuggestion consciente selon Emile Coué «.

Les Héli-sync de l'institut Monroe peuvent aider dans ce sens là. Information sur la gamme « Humain plus » auprès de l'éditeur.

La personne crispée sur ce qui “est” a besoin d’apprendre à se relâcher, à se détendre déjà corporellement. Contrôler, retenir les choses demande de grands efforts physiologiques et énergétiques. **Le contrôle n’est pas la vraie puissance** mais un détournement de celle-ci pour assouvir le désir de manipuler et de posséder.

Bien sûr, il y a différents degrés d’attachement, de contrôle. Regardez dans vos comportements où en êtes-vous avec ce problème. Avez-vous peur qu’on vous quitte ? Êtes-vous accroché à tout ce que vous avez matériellement ? Allez-vous jusqu’à être un peu “pingre” ? Êtes-vous dominateur avec votre entourage ? Refusez-vous qu’il change, modifie les choses ou **vive des expériences sans vous** ... ?

À méditer

Votre énergie est en rétention, votre puissance intérieure est mobilisée pour garder, elle n’est donc pas libre pour l’action créatrice. Pourquoi tant de contraintes ? Vous cherchez à échapper à la douleur du manque, mais votre attitude ne peut que la provoquer un jour ou l’autre. Vous “flirtez” avec ce que vous redoutez le plus. Amenez de la vie et du souffle dans tout ce qui vous entoure. On ne vous en aimera et appréciera que plus.

Rien ne nous appartient au fond. Tout nous est confié un temps. Veillons à prendre soin de cela parce qu’un jour ou l’autre nous le lâcherons obligatoirement, c’est inscrit dans le mouvement de la vie. Plus nous retenons et emprisonnons ce que nous croyons “posséder”, plus celui-ci se charge d’énergie et de désir de nous échapper.

LE MANQUE D’ESTIME DE SOI

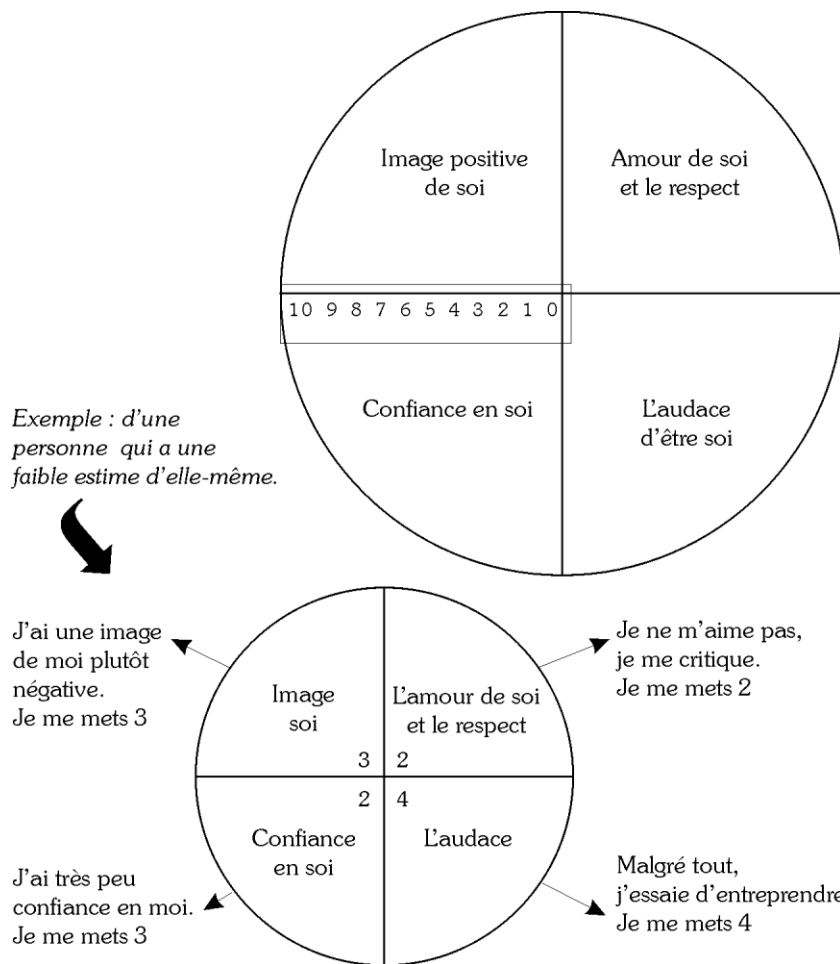
Parfois, nous avons un regard dur et critique envers nous, annulant toute démarche intérieure de progression. Nous nous punissons, car nous nous sentons coupables de tout ce que nous n’avons pas reçu étant enfant. Nous ne le méritions pas... la sentence est tombée. Le manque d’estime de soi est une faille dans notre identité (notre moi personnalité) qui se répercute jusque dans notre âme. Cette fracture absorbe toute énergie de désir de transformation et freine l’initiative. Pour illustrer ce thème je me suis appuyée sur les travaux de C. ANDRE et F. LELORD¹ auteurs de “l’Estime de Soi”. Je vous livre une interprétation personnelle. Pour moi, “l’estime de soi” repose sur 4 socles que nous allons explorer en profondeur afin que vous puissiez repérer puis transformer ce qui fera écho en vous.

Interrogez-vous sur la manière dont vous vivez les valeurs suivantes et mettez pour chacune d’elles un indice de satisfaction de 0 à 10 correspondant à **votre état actuel** :

- a) La confiance en soi
- b) L’amour de soi et le respect
- c) L’image de soi
- d) L’audace d’être soi

La Roue de l’estime de soi

¹ voir la bibliographie



Nota : le rayon indique graduellement l'endroit où vous allez dessiner votre arc de cercle. Cela indique où vous situez votre indice de satisfaction.

Conclusion : "je vais obligatoirement à l'échec et à la souffrance car mon estime personnelle est défaillante".

Exercice de la roue de l'estime de soi

Tracez un arc de cercle représentant, dans le quart de la roue que vous traitez, l'indice de satisfaction que vous avez choisi. Vous reconstituez votre propre roue et voyez ainsi comment elle peut tourner. Vous repérez vos défaillances intérieures qui seront les aspects à modifier en priorité pour avoir une bonne base "d'estime de soi" afin de réussir votre vie et tous vos projets.

4^{ème} DE COUVERTURE

« L'intelligence intuitive »

Comment changer votre vie, réaliser vos rêves, accomplir votre mission véritable... grâce à la Conscience et à l'Intuition.

Pressentiment, 6^{ème} sens, petite voix : quel que soit le nom que vous donnez à votre intuition, vous vous en servez bien souvent sans le savoir. Trouver le sens d'un problème, savoir qu'un événement va

arriver, percevoir le véritable état d'une personne, prendre la bonne décision... relève des capacités de l'intuition

Avec « l'intelligence intuitive » Vanessa MIELCZARECK vous propose un parcours initiatique à travers une série d'analyses, d'exemples, d'exercices pratiques et de questionnaires. Elle vous accompagne, pas à pas, vers la réunification de votre esprit logique, structuré par votre esprit intuitif, grâce à un travail constant. Une question est au cœur de son travail : comment trouver ses propres réponses ? Elle vous conduit à découvrir le rôle fondamental de votre intuition et vous montre comment l'intensifier pour vous en servir au quotidien. Ainsi, vous apprenez à la repérer et à créer les changements nécessaires dans votre vie.

Au fil des pages, vous apprenez à être de plus en plus conscient de votre intuition pour mieux comprendre le sens des situations qui vous arrivent, créer des relations plus épanouissantes, trouver votre juste place... et découvrir votre mission de vie.

Ce livre riche et passionnant est indispensable à toutes personnes désireuses de vivre la puissance de l'intuition, et à celles qui choisissent de prendre en main leur destinée !

Vanessa MIELCZARECK, écrivain, conférencière et formatrice en relations humaines a développé le concept de l'intelligence intuitive, qu'elle enseigne en séminaires.

Depuis 1989, elle s'est formée aux grandes approches de la psychothérapie, et propose ses activités dans toute la France. Une question est au cœur de ses recherches et de ses écrits : comment trouver ses propres réponses et exprimer sa force intérieure ?

Plus récemment, elle intervient dans la formation professionnelle de coach animée par Gilles GUYON.

4 - DU MEME AUTEUR

LES LIVRES

- « Petites stratégies du bonheur » Le Courrier du Livre, 2010
- « Le guide de la personne heureuse » éd. Le Courrier du Livre, 2009 + France Loisirs, 2010 + Nature et Découverte 2010
- « Le voyage de Léa » éd. J.-C. Gawsewich, 2006 + France Loisirs, 2007
- « Coachez votre intuition » éd. du Seuil, 2007 + en espagnol « Inteligencia intuitiva » éd. Kairos
- « L'Intelligence intuitive » éd. Quintessence, 2003

JEU DE 54 CARTES

- « Les portes de l'intuition » éd. Courrier du Livre courant oct. 2011

LES CD

- « Contacter et développer son intuition » Autoédition, 2003
- « Libérer l'enfant intérieur » Autoédition, 2003

« Equilibrer son être » Autoédition, 2003

LE DVD

« Découvrez la force de l'intuition » de MIELCZARECK
Autoédition, 2006

MAIL : contact@vanessa-mielczareck.eu

SITE : www.vanessa-mielczareck.eu