



Stimulez votre Intuition

Les neurosciences le confirment : ni magie ni don, l'intuition est une forme d'intelligence présente en chacun de nous. Elle se cultive, se travaille et s'aiguisé au quotidien. Voici des exercices pour suivre en toute confiance votre boussole intérieure.

Exercices de base pour stimuler l'intuition

1. Réveillez votre guide intérieur

À pratiquer une fois par jour (matin ou soir), pendant au minimum une semaine.

Relaxez-vous en profondeur. Installez-vous confortablement. Expirez longuement, puis amorcez un cycle d'inspirations-expirations calmes et profondes en relâchant vos muscles. Une fois détendu, imaginez que vous déplacez votre conscience dans votre abdomen. À chaque inspiration, descendez plus profondément en vous, jusqu'à vous sentir parfaitement relaxé.

Définissez votre demande. Interrogez-vous : « Sur quelle problématique, quel thème ai-je besoin d'être plus conscient ? » Par exemple, est-ce que je ne suis pas trop exigeant ou trop confiant ? Laissez la question cheminer en vous et accueillez sans juger les messages : **images, mots, sensations, émotions...** Il s'agit de vous mettre à l'écoute de votre guide intérieur. S'il est toujours muet au bout de deux ou trois jours, essayez ces questions : « Quelle direction dois-je prendre en ce moment ? », « Que dois-je faire maintenant ? Montre-moi. »

Notez ces messages, même s'ils vous semblent farfelus ou éloignés de votre demande. Gardez-les pour vous. Avec le temps, **un mot, un visage ou une sensation** peuvent revêtir une signification qui vous a échappé au premier abord.

2. Faites le tri dans vos messages

Il est important de différencier entre une vraie intuition et un désir, une projection, une

manifestation de son angoisse. Selon Hal et Sidra Stone, notre personnalité est composée de « sous-personnalités », issues de notre histoire psychoaffective. Chacune possède une voix singulière.

Listez les différentes personnalités qui vous composent, positives et négatives (enfant, juge, thérapeute, clown, leader, prudent, soldat, etc.). Choisissez-les à partir de ce que vous sentez juste pour vous et non en fonction de l'image que les autres vous renvoient ou des étiquettes qu'ils vous collent. Puis sélectionnez les trois ou quatre dominantes. Lorsque vous avez un choix à effectuer, prenez une feuille de papier et des stylos de couleur différente.

Écrivez votre question, puis donnez la parole à ces personnalités dominantes en utilisant une couleur pour chacune. Une fois que vos « personnages » ont dit ce qu'ils avaient à dire, n'essayez pas de choisir la meilleure réponse sur-le-champ.

Différez votre décision en revenant à l'exercice du guide intérieur (premier exercice). Le but est de faire l'expérience consciente de la différence entre la voix de notre guide intérieur (qui peut être celle de l'une de nos « sous-personnalités » dominantes) et celles des « rôles » que nous endossons inconsciemment.

Par: Flavia Mazelin Salvi