

Conseils pour développer l'intuition

«Ne laissez jamais vos trois grand amis : l'intuition, l'innocence et la foi. »

(Auteur inconnu)

Le mot intuition signifie oreille interne, voir à l'intérieur, contempler, une petite voix intérieure qui conseille et c'est le lien entre l'esprit et l'intellect.

L'intuition est une préscience : c'est savoir que quelque chose sans pouvoir le démontrer ou fournir la preuve. L'intuition est une capacité naturelle des êtres humains et toutes les personnes ont le pouvoir de l'intuition. Elle n'a rien de mystique et elle n'est pas un don réservé à quelques personnes. L'intuition est réelle et elle fait partie de notre vie.

Elle provient de deux sources :

- nos instincts
- nos expériences.

L'instinct naît avec nous et les expériences sont notre vécu. Ces situations sont enregistrées dans notre mémoire subconscient. Il y a trois types d'intuition :

- 1) Lire les pensées des personnes
- 2) Quand vous pratiquez quelque chose de manière répétitive qui n'a pas besoin de penser. Exemple : conduire une voiture
- 3) Capacité à prédire l'avenir

L'intuition est un moyen de savoir comme toutes les autres sources d'informations, exemple : voir, entendre, lire etc. C'est une certitude immédiate et spontanée. Les neurosciences le confirment ; l'intuition est une forme d'intelligence présente en chacun de nous. Elle se cultive, se travaille et s'aigüise au quotidien. Son origine est encore mystérieuse, mais les

neurosciences reconnaissent qu'elle peut être un allié non négligeable pour nous faciliter la vie. Notre cerveau a une partie rationnelle qui gère nos apprentissages et une autre partie plus émotionnelle qui est capable de sortir des contraintes logiques. L'intuition est liée avec cette capacité à imaginer des réponses et des solutions hors « logique prédictible ». L'intuition n'est pas dépourvue de rationalité. Il s'agit pour une bonne part d'informations sensorielles captées par notre cerveau qui ne parviennent pas à notre conscience. Les personnes plus intuitives sont donc ceux qui ont mieux développé leurs qualités sensorielles. L'émotion vient des sens, elle est essentielle dans la capacité intuitive. L'intuition est liée aussi au sixième sens.

Comment développer l'intuition ?

- Avoir un sommeil régulier.
- écrire ses rêves pour sans rappeler
- Apprendre la méditation
- Observer sans juger tout autour de vous.
- Respirer profondément pour créer une connexion avec votre monde intérieur.
- Commencer à écouter votre corps (notre corps nous parle)
- Être en contact avec la nature
- Faire taire vos pensées
- Une fois par jour : installez-vous confortablement dans votre maison, relaxez-vous profondément. Quand vous vous sentez parfaitement relaxé, demandez à vous-même : « De quoi ai-je besoin d'être plus conscient ? » Laissez la question cheminer en vous et accueillez sans juger les réponses.

- Vous devez vous concentrer sur votre moment présent parce que le fait de penser au passé vous amènera de l'insécurité et le sentiment de fatigue. Pensez trop sur votre avenir va entraîner une dépense importante de votre énergie et une perte de votre temps.
- Prenez le temps pendant votre journée pour entrer en lien avec vous-même et vous devriez faire attention à vos pensées et vos sentiments.
- Cultiver l'habitude de parler avec vous-même.
- Respectez vos propres émotions, vos sensations, vos sentiments, vos pensées, parce que plus vous avez de contacts avec ce que vous ressentez, plus il est facile d'entendre votre intuition.
- Renoncer à la vanité et la peur de faire des erreurs.
- Rappelez-vous que l'intuition est toujours correcte, mais vous devriez rester en alerte pour son interprétation.
- Pratiquez l'écoute et la confiance sur votre intuition, pour petites et grandes décisions.

Élaborer : Gabriela Prado

Site : lalchimiepourvous.webnode.fr