

Libérez la puissance de

VOTRE INTUITION



3 obstacles à votre intuition
et comment la libérer

PAR CAROLINE DE SURANY

Tout le monde a de l'intuition

Ce n'est pas un pouvoir magique ni même un don particulier, nous en sommes tous dotés, le problème c'est que nous n'y prêtions pas attention, nous ne lui faisons pas confiance et nous n'osons pas prendre des risques.



La chance

On me dit tout le temps que j'ai de la chance, et c'est vrai, elle est la simple conséquence de ma capacité à écouter, suivre et oser vivre selon mon intuition.

Vous aussi vous avez de la chance, elle est simplement en sommeil en attendant que vous osiez écouter votre intuition.

L'intuition n'est pas mentale, ce n'est pas une réflexion, une intelligence particulière, elle vient du corps, elle est provoquée par les perceptions fines de tout ce que le mental ne voit pas : langage non verbal, énergies, chimie...

Nous allons explorer ce qui la bloque et comment dépasser ces obstacles.



Les 3 obstacles à l'intuition

1. L'absence de connexion aux messages corporels.
2. La peur qui empêche d'avoir confiance en les signaux que l'on pourrait percevoir.
3. L'intervention du mental et de l'analyse qui bloquent l'action.

66

Pensez à là où vous en êtes avec votre intuition : Savez-vous décoder les signaux de votre corps ? Si oui, leur faites-vous confiance, vous y fiez-vous ? A quel point votre analyse prend de la place dans vos prises de décision ?



Laisser émerger

Pour développer vos ressentis corporels, ritualisez le lien que vous entretenez avec votre corps. Chaque jour consacrez lui au moins 3 pratiques pour l'honorer, lui faire du bien et le connaître mieux. Soigner ce lien est la clé la plus précieuse de votre intuition naturelle.

Pourquoi perd on le lien à son corps ?

C'est dans l'enfance que l'on apprend à ne surtout pas l'écouter. Même avec les parents les mieux intentionnés du monde, vous avez forcément entendu : Met ton manteau ! Vous n'aviez pas froid. Vous avez obtempéré car on vous menaçait de tomber malade. Même chose lorsque votre corps vous indiquait que vous n'aviez plus faim alors que vos parents voulaient que vous terminiez votre assiette. Le risque étant de ne pas grandir. Petit à petit vous en avez conclu sans même en avoir conscience qu'il était dangereux d'écouter les messages de votre corps et qu'il était bien plus raisonnable d'écouter ceux qui savent. C'est pour ça que l'on perd l'accès à ces messages essentiels.

Apprenez le langage du corps

1. Prenez une grande inspiration, puis une profonde expiration et fermez les yeux. Observez comment est votre corps zone par zone.

2. Dites à voix haute votre couleur ou votre aliment préféré. Fermez les yeux et observez à nouveau : qu'est ce qui a changé ? Vous avez votre oui intérieur.

3. Dites à voix haute l'inverse de ce que vous venez de dire. Par exemple "Je déteste le bleu/le chocolat". Fermez les yeux, observez encore. Qu'est ce qui a changé ? Vous avez votre non intérieur.

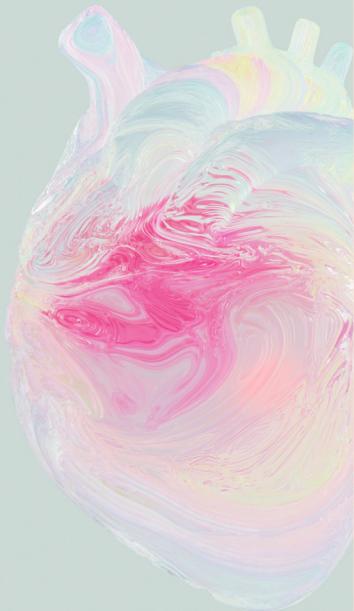


Il est essentiel de s'entraîner beaucoup à écouter les messages de son corps pour en affiner la perception puis de se baser sur ces ressentis pour prendre de petites décisions sans conséquences pour gagner en confiance dans cette boussole intérieure.

Un précieux outil naturel

Comme vous pouvez vous en rendre compte, il serait dommage de se priver d'un tel outil. Nous l'avons tout à disposition. Apprendre à vous en servir et à lui faire confiance va vous changer la vie. Il n'y a plus d'hésitation, plus de mauvais choix, plus de peur. Et je crois que c'est ce dernier point le plus intéressant car c'est la peur qui nous empêche d'oser, la calmer en ayant une solide confiance en votre boussole vous permettra d'aller où vous voulez.





Se réaliser

On parle souvent d'écouter son cœur. C'est aussi de cette boussole intérieure qu'il s'agit. C'est la partie de nous qui sait, qui perçoit, qui est plus en lien avec notre âme et nos véritables aspirations. La suivre c'est s'assurer l'épanouissement.

Pourquoi a-t-on peur de suivre son intuition ?

On craint de se tromper, on pense en analysant qu'il est impossible d'avoir une réponse si rapide, si immédiate sans même avoir réfléchi, notre mental ego ne peut l'accepter, il y a forcément un vice caché. Pourtant le corps ne peut mentir et l'intuition, si on ne la réinterprète pas ne peut se tromper. Ce qui nous fait réellement peur derrière c'est d'assumer nos véritables aspirations, d'aller vers la vie qui nous attire au risque de déplaire, d'attirer la jalousie, d'être à contre courant. C'est notre instinct de survie qui ne veut pas que nous soyons exclus du groupe. Et c'est là que l'on peut faire intervenir le mental pour recadrer : aujourd'hui être différent n'est plus un danger de vie ou de mort.

Canalisez le mental

1. Quand une intuition vous vient, gardez-vous de l'interpréter. Prenez simplement le message brut.

2. Occuez votre mental à trouver des idées pour mettre à profit ces intuitions plutôt que de vouloir les analyser.

3. Observez les trois meilleures décisions que vous avez prises ces dix dernières années. Pouvez vous prévoir qu'elles soient si bénéfiques ? Qu'est ce qui vous a guidé ?



Intuivie et sensible

Plus on est sensible, empathe, en lien avec ses émotions, plus on a une puissante intuition. Pas par magie, juste parce qu'on est naturellement plus en lien avec ses messages intérieurs qui peuvent être parfois chamboulant : rougir, blêmir, ne pas réussir à cacher sa réaction. La sensibilité est l'état naturel de l'être humain, et être insensible, c'est être coupé de ses émotions et de son corps. Si tout bloque et que vous n'arrivez pas à entendre vos ressentis, c'est peut-être que vous les avez bloqués par peur de vos émotions ou par protection contre elles. Reste à trouver la clé pour vous ouvrir. On la cherche ensemble ?



Merci !

J'accompagne les personnes sensibles à oser voir grand, canaliser leur créativité et créer une vie qui leur ressemble.



carolinedesurany.com
calendly.com/carolinedesurany