

Petite voix intérieure

L'intuition, notre meilleure alliée !

PAR AMÉDÉE LOUIS-FERNAND
ET BRENDA GUIDI*

Sixième sens, intuition, flair... nous possédons tous la faculté d'accéder à ces perceptions. Pourtant, nous utilisons peu les formidables ressources que nous offre l'intuition, cette petite voix qui nous chuchote à l'oreille, pour peu que nous acceptions de l'écouter.

*Amédée Louis-Fernand et Brenda Guidi sont thérapeutes holistiques intuitifs et auteurs du livre *Les 7 clés de la guérison*.

L'intuition est notre capacité à percevoir, au-delà de nos émotions et de notre raison, ce qui est juste et bon pour notre santé, notre travail, nos relations... Suivre son intuition permet de se libérer des limites de la rationalité et des troubles créés par nos émotions.

LE MODE INTUITIF

La majorité d'entre nous abordent les événements de la vie de deux façons : rationnelle ou émotionnelle. Ces deux approches sont utiles, même si elles s'expriment souvent de façon antagoniste. La raison nous permet d'analyser les situations avec notre

intelligence sous un angle objectif et les émotions de les ressentir avec notre cœur. Mais elles ont toutes deux leurs limites. L'approche rationnelle, face à certaines situations, nous enferme dans des impasses car elle n'a pas toujours tous les éléments d'analyse. Et ce n'est pas non plus par une analyse intellectuelle que nous pourrions percevoir la véritable beauté d'un tableau de Renoir ni le génie musical de Mozart. De même, les émotions peuvent nuire à notre bien-être et à notre santé. Par exemple, si nous restons prisonniers de nos seules émotions, il nous sera difficile de pardonner à quelqu'un qui nous a fait du tort. Notre ressentiment,



nourri par la colère, nous empêchera de nous libérer. De plus, les perturbations émotionnelles sont à l'origine de comportements compulsifs et de multiples addictions : boulimie, tabac, alcool, drogues...

L'INTUITION PEUT NOUS SAUVER LA VIE

Quand Nathalie a appris que son meilleur ami avait arrêté de fumer, elle a entendu sa voix intérieure lui dire : "Toi aussi, tu vas arrêter". Elle pensait que fumer 3 ou 4 cigarettes par jour n'était pas dangereux et ne se sentait pas prête à arrêter. Mais quelques semaines plus tard, cette idée lui a semblé une évidence. Le moment était

venu pour elle de se libérer du tabac ; ce qu'elle a fait. Vingt ans après, à 56 ans, elle constate que tous ses amis fumeurs ont des problèmes de santé et que certains sont morts du cancer. Nathalie, elle, se porte merveilleusement bien, et elle reste à l'écoute de son intuition. Lorsqu'on lui a annoncé que sa leucémie ne lui laissait plus que quelques semaines à vivre, Georges a ressenti le besoin impérieux de changer de vie, faisant fi de tous les arguments rationnels. À l'âge de 32 ans, il a quitté son travail, est parti en voyage et est entré en rémission. Trente ans plus tard et en bonne santé, Georges ne s'explique toujours pas comment il a pu échap-

per au destin qu'on lui prédisait. Mais il est certain que le fait d'avoir écouté son intuition l'a sauvé. L'intuition se caractérise par sa spontanéité. Elle n'est pas le fruit d'une analyse, de réflexions, et ne fait pas appel à la mémoire. Elle n'est pas non plus le fait d'une réaction émotionnelle, même si elle peut générer des émotions.

APPRENDRE À RECONNAÎTRE SON INTUITION

Elle est l'accès direct à une réponse, une information au sujet d'une personne, d'une situation sur laquelle nous nous interrogeons. En d'autres termes, l'intuition est notre capacité à ressentir en nous-même, au-delà des

...

“Pour développer votre intuition, soyez ouvert et curieux, et sortez des sentiers battus en vous intéressant à des sujets ou des personnes sans rapport avec votre quotidien.”

...

apparences et de la raison, ce qui est juste et vrai. Quand vous entendez en vous-même une réponse qui semble venir de nulle part, c'est probablement la voix de votre intuition qui vous parle. Pour être certain qu'il s'agit bien d'une perception intuitive, vous devez vous demander si cette réponse n'est pas le fruit de vos croyances, vos réflexions, vos préjugés, ou de vos émotions.

MIEUX ÉCOUTER ET OBSERVER

La porte de notre intuition s'ouvre avec deux clés. La première est celle de l'écoute intérieure. Il est donc essentiel de revenir à soi, de se recentrer. Lorsque vous souhaitez libérer votre intuition, faites le silence en éteignant radio, télévision, téléphone et autres objets de distraction... Respirez, prenez le temps de vous relaxer et de méditer. Ensuite, interrogez votre voix intérieure. La réponse peut être immédiate ou se manifester plus tard sous une forme ou une autre. D'où l'importance de la deuxième clé : l'observation. Apprendre à observer sans juger n'est pas aisé lorsque l'on devient adulte. Notre fâcheuse tendance à tout étiqueter en fonction de notre connu et de nos préjugés inhibe notre sens de l'observation. Il faut donc réapprendre à regarder de façon neutre, sans porter de jugements. Regarder

pour la première fois, même un objet que l'on a vu mille fois. Et laisser notre intuition s'exprimer. Il arrive parfois que la réponse intuitive à nos interrogations nous parvienne à travers des manifestations extérieures, telles que des signes et des "synchronicités". L'écoute intérieure et l'observation permettent de les reconnaître. En vous exerçant dans les situations quotidiennes, vous apprendrez à distinguer la voix de votre intuition de celles de l'émotion et de la raison.

LÂCHER PRISE ET OSER S'AVENTURER

Notre intuition a besoin d'ouverture et de lâcher prise. Que nous soyons prêts à oser nous aventurer vers l'inconnu. Pour qu'elle puisse se manifester, nous devons donc nous libérer du connu, du déjà vu et de notre besoin de planifier et d'anticiper les événements. Pour développer ces qualités, soyez ouvert et curieux, et sortez des sentiers battus en vous intéressant à des sujets ou des personnes sans rapport avec votre quotidien. En bousculant nos habitudes et en laissant l'inconnu se manifester dans notre vie nous favorisons les perceptions intuitives. Et plus nous écoutons notre intuition, plus elle nous aide à trouver le chemin de l'équilibre, du bien-être et de la santé.



Développer et tester son intuition

1 - Se relaxer, respirer lentement et profondément. Porter son attention sur sa respiration afin d'éviter de cogiter. **Une fois qu'on est bien détendu, penser à une situation qui nous préoccupe et à laquelle on cherche une réponse.** Tout en restant détendu et prêt à tout entendre... Laisser la ou les réponses venir à soi. Prendre un crayon et un papier, et noter ce qui nous vient à l'esprit. Même si on ne comprend pas le sens de tout cela...

2 - C'est l'heure de déjeuner, votre faim grandit et vous pensez à ce qui vous ferait plaisir de manger. **Avant de vous mettre à table, prenez le temps de quelques respirations lentes et profondes.** Vous savez ce que vous avez envie de manger. Maintenant vous allez vous demander ce qui est bon pour vous. Posez-vous la question intérieurement et laissez la réponse venir. Si vous laissez votre intuition se manifester, elle pourra vous amener vers d'autres choix, ou alors modérer les quantités de ce que vous vous apprêtez à manger.

Si belle,
sans effort...

COLLECTION CELLUFLEX tourmaline

Effacité Longue durée +300* jours

Boxer LONDON

Effet GALBANT

BOXER

VU À LA TV

Boxer FASHION

Effet GALBANT

CEINTURE

TOURMALINE active

CORSAIRE VENTRE PLAT

En pharmacies et parapharmacies
Distribué par PBR Distributions :
06 92 30 99 66 ou 06 92 40 30 44