

Les Chemins de l'Intuition



La Visualisation Créatrice Sylviane JUNG

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH



CHAPITRE 1

UNE TECHNIQUE SIMPLE POUR VOUS AIDER À DÉVELOPPER VOTRE INTUITION

Vous ne pourrez développer votre sixième sens sans faire appel à la visualisation. En effet, de nombreux exercices que je vous transmettrai au cours des prochains mois, feront appel à l'imagerie mentale et l'intuition nous arrive souvent par des images. Plus celles-ci seront nettes, plus votre interprétation le sera aussi, si vous peinez à essayer d'imaginer une maison très rapidement le mental prendra le contrôle de la situation. Il vous susurrera : *“tu vois, tu n'es pas capable, tu n'y arriveras pas et très vite aussi vous vous découragerez.* Donc, vous allez apprendre à bien visualiser bien que vous le fassiez déjà tous les jours comme vous le verrez ci-dessous.

Si vous avez des difficultés à “vous représenter” les choses, **PAS DE PANIQUE.** Des exercices simples vous permettront de développer vos capacités d'imaginer et pour ceux qui n'ont pas ce problème ce sera tout simplement un bon entraînement.

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - “Jonathan Livingston le Goéland” - Richard BACH

Mais qu'est-ce que la Visualisation ou Imagerie Mentale ?

C'est la capacité mentale que nous avons de nous représenter un objet ou une situation ou toute autre chose en se servant de techniques de relaxation et/ou d'auto-hypnose, en faisant appel à votre imagination et à votre intuition sans oublier les forces infinies de notre esprit.

Si vous avez peur des araignées, le seul fait d'en imaginer une déclenchera des réactions physiologiques semblables à celles que vous auriez si vous vous trouviez **réellement** en face de cette bestiole.

Si vous souffrez de claustrophobie seul le fait de vous "imaginer" coincé dans un ascenseur provoquera la même panique que si vous y étiez **réellement**.

Vous l'avez compris, notre inconscient ne sait pas faire la différence avec ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Ce qui évidemment nous donne de larges possibilités pour changer des comportements ou situations négatifs

De toute façon nous visualisons sans arrêt.

- Vous pensez à votre prochain RV amoureux ? Tout de suite vous **pensez** au restaurant où vous devez vous rencontrer, à ce dont vous allez parler, etc. **VOUS PENSEZ ET VOUS VISUALISEZ**

Vous devez vous présenter à un entretien d'embauche ?

- Vous **pensez** à ce que vous allez pouvoir dire pour faire bonne impression, aux attitudes correctes selon vous etc, **VOUS PENSEZ ET VOUS VISUALISEZ**

Donc, que peut-on faire avec la visualisation ? A peu près tout. Tant au plan de la santé, du sport, pour atteindre des objectifs, pour changer des comportements, etc.

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH



CHAPITRE 2

Quelques principes de base.

**Chacune de nos pensées créent un résultat dans
notre vie.**

Nous attirons ce à quoi nous pensons

Lorsque nous créons, la forme-pensée est toujours la première étape :

- ★ plus vous pensez à quelque chose , plus vous mobilisez une énergie qui attirera, et créera, la forme correspondante sur le plan matériel
- ★ si nous sommes négatifs, anxieux nous aurons tendance à attirer les gens, ou les situations, que nous essayons de fuir.
- ★ si nous sommes positifs, confiants et sûrs de nous nous attirerons des expériences, ou des personnes, qui correspondent à cet état d'esprit.

Il ne s'agit pas uniquement de "penser de façon positive" mais d'apprendre à découvrir et modifier nos attitudes fondamentales.

Etapas pour une Visualisation efficace

1 - Se mettre dans un état de relaxation (Méditation du Sanctuaire (voir l'article <http://lescheminsdelintuition.com/lintuition-en-exercice3-meditation-du-sanctuaire/>)

2 - Se fixer un but

Décidez-vous pour quelque chose que vous aimeriez posséder, réaliser ou créer, pour un objectif que vous voudriez atteindre, à quelque niveau que ce soit.

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH

- * nous pensons que nous n'y arriverons pas
- * etc...



7 - Se concentrer souvent sur votre but de façon positive et encourageante en imaginant avoir atteint vos objectifs;

- * Pensez-y le plus possible pour que l'idée s'intègre de plus en plus à votre vie sans forcer, faites-le avec légèreté.
- * Laissez-vous ressentir, voir et entendre combien vous êtes heureux d'avoir obtenu ce que vous désiriez.

8 - Reconnaître que l'objectif est atteint.

Accordez-vous du temps pour prendre conscience que vous en avez fini avec lui. Parfois on ne se rend même pas compte que nos désirs se sont réalisés. N'oubliez jamais de remercier Dieu si vous êtes croyant, l'Univers, la Vie ou ce que vous voulez

Si, ce pour quoi vous visualisez ne se manifeste pas après une période de temps raisonnable, posez-vous les questions suivantes :

- Avez-vous vraiment **"FAIT CE QU'IL FALLAIT"** pour que ce projet se réalise ? Si par exemple vous vouliez prendre des cours d'astrologie, avez-vous cherché des cours, consulté des livres ...?
- Si vous vouliez rencontrer l'âme-soeur, êtes-vous resté planté devant votre TV tous les week-ends au lieu de sortir de chez vous ?
- Avez-vous bien suivi toutes les étapes ?

Si vous avez le moindre doute, recommencez l'exercice depuis le début, il y a eu un ratage quelque part car **RAPPELEZ-VOUS**

**VISUALISATION + ACTION =
RÉALISATION**

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH

CHAPITRE 3

Vous allez maintenant vous entraîner à VISUALISER grâce à des exercices simples et concrets



Le citron

Vous allez fermer les yeux, et compter de 10 à 1 seulement sur l'expiration. Bien.

Maintenant vous allez **imaginez un CITRON bien frais et juteux; vous le prenez dans les mains, vous l'observez, vous le sentez. Quelle texture a-t-il ?**

Puis vous prenez un couteau et vous vous imaginez en train de couper votre citron. le jus coule et quelques gouttes "giclent" dans votre oeil et vous vous entendez dire "aïe". Vous vous voyez maintenant goûter le citron.

Vous imaginez maintenant votre citron au milieu d'autres fruits et légumes dans un corbeille, sur une table couverte d'une nappe à fleurs. Entrez maintenant dans l'image et fixez bien tous les détails de cette scène. L'usure de la table, la composition d la corbeille, les dessins de la nappe, ses couleurs, etc...

Zoomer maintenant sur votre CITRON en faisant abstraction du reste. Vous ne voyez plus que votre citron.

Prenez votre cahier et écrivez toutes vos impressions :

Était-ce facile pour vous de :

- **VOIR** les images : taille, couleurs, aspect, couleurs, etc.
- **ENTENDRE** : des sons ou votre voix : volume, rythme, tempo, etc
- **SENTIR** : la texture, le poids, le goût...



J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH

Là nous arrivons à un concept très important pour savoir comment fonctionne votre intuition. **Certains VOIENT très facilement, d'autres ENTENDENT ou RESSENTENT.** Au départ généralement, il y a une fonction avec laquelle nous nous sentons plus à l'aise. Puis, petit à petit vous allez développer les autres. Cela viendra avec la pratique et même sans vous en rendre compte.

L'exercice suivant est absolument extraordinaire pour les personnes qui n'ont pas confiance en leur pouvoir de visualiser et c'est aussi un bon entraînement pour les autres

Ma maison

Vous allez fermer les yeux, et compter de 10 à 1 seulement sur l'expiration. Bien.

Maintenant vous allez vous projeter devant l'entrée de votre maison. Vous êtes devant la porte. Regardez-la en détails.

Puis après, quelques instants ouvrez la porte et vous allez maintenant ouvrir la porte... et **vous entrez chez vous avec les yeux de votre esprit...**

Voyez tous les détails de l'entrée ... les meubles, les bibelots, enfin prenez votre temps pour reproduire dans votre esprit tout l'agencement, l'ameublement, la structure totale de votre entrée.

Faites tout cela calmement, sans forcer...

Vous vous promenez dans votre entrée. Vous touchez les meubles, sentez s'il



J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH

y a une odeur particulière. Probablement entendez-vous des bruits ...

Puis, vous vous dirigez vers votre cuisine, vous faites la même chose, regardez dans vos tiroirs ... prenez votre temps

Quand vous avez terminé, vous continuez en faisant le même travail pour toutes les pièces de la maison ... sans forcer en vous promenant.

La cave si vous en avez une, le grenier éventuellement. Enfin, vous prenez votre temps pour tout observer...

Puis quand tout est fini (ou si vous êtes fatigué), vous inspirez et expirez 4 ou 5 fois profondément et vous ouvrez les yeux. Vous pouvez vous étirez et baillez.

Prenez votre cahier et notez toutes vos impressions.

Vous pouvez recommencer cet exercice autant de fois que vous le désirez



Exercice : Regardez cette image pendant le temps que vous jugez nécessaire, fermez les yeux et devant votre écran intérieur, revoyez l'image avec tous ses détails.

Quand vous pensez avoir tout reconstitué, ouvrez les yeux et regardez l'image.

Prenez votre cahier et notez vos impressions.

- ◆ Avez-vous oublié beaucoup de choses ou non ?
- ◆ Avez-vous eu des difficultés à reconstituer le décor ?
- ◆ Était-ce difficile ou non ?

Pour vous entraîner faites cet exercice avec des cartes postales, photos, journaux, images ou décors que vous avez vus dans une revue, etc.

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH

CHAPITRE 4

Méditation - La rencontre avec votre Maître Intérieur

Votre **Maître Intérieur** prendra la forme d'une personne, d'un animal ou d'un être imaginaire. En fait, il peut revêtir n'importe quelle apparence : sorcier, extra-terrestre, vieux sage, votre grand-mère décédée, un ami d'enfance et même une star de cinéma.

N'hésitez pas à le contacter car c'est votre inconscient qui, par le truchement de votre Guide, vous envoie messages et réponses aux questions que vous vous posez **car, comme le disait Galilée mort il y a plus de 4 siècles :**

*On ne peut rien apprendre aux gens,
on peut seulement les aider à découvrir
qu'ils possèdent déjà en eux
tout ce qui est à apprendre.*

Relaxez-vous et allez dans votre sanctuaire :

<http://lescheminsdelintuition.com/lintuition-en-exercice-la-decouverte-de-soi/>

Quand vous êtes enraciné, centré et protégé,

vous voyez apparaître dans la brume,

quelque chose à l'horizon

et puis ...

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH

vous apercevez une silhouette qui s'approche

(ne forcez pas, laissez juste venir la silhouette...)

elle grandit petit à petit et ...

vous commencez à discerner

s'il s'agit d'un homme, d'une femme, d'un animal, ou

d'autre chose

(ne censurez rien, laissez venir simplement)

Vous commencez à voir plus de détails

Vous entendez les pas,

Vous voyez maintenant très nettement qui arrive

et vous vous sentez en confiance avec lui

(si pour une raison ou autre ce qui vient **vous effraie, renvoyez-le immédiatement** et recommencez l'exercice le lendemain ou plus tard)

Invitez-le à entrer dans votre sanctuaire

Conversez avec lui,

posez-lui les questions qui vous préoccupent

quand vous avez terminé, remerciez-le, dites -lui au revoir

promettez-lui de revenir le voir

reposez-vous quelques instants dans votre sanctuaire

Et à votre rythme

reprenez conscience de votre corps

dans la pièce,

dans l'ici et maintenant

Et ouvrez les yeux

et vous pouvez bailler et vous étirer si vous le désirez



J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH

Prenez votre cahier et écrivez (et/ou dessinez) votre voyage intérieur.

Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

Êtes-vous étonné(e) par l'apparence de votre Maître Intérieur ?

Pourquoi ?

Que vous a-t-on appris sur vous ?

Voici la liste de quelques articles qui vous aideront à développer votre intuition :



L'ARBRE m'aide à découvrir mon état psychologique et physique :

<http://lescheminsdelintuition.com/lintuition-en-exercice-la-decouverte-de-soi/>



La méditation du Sanctuaire :

<http://lescheminsdelintuition.com/lintuition-en-exercice3-meditation-du-sanctuaire/>

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH



Un podcast pour développer votre intuition

<http://lescheminsdelintuition.com/premier-podcast-sur-lintuition/>



L'intuition en exercice 1

<http://lescheminsdelintuition.com/lintuition-en-exercice-1/>

La seule chose qui vaille au monde, c'est l'intuition»

Albert Einstein

Si vous cherchez à développer votre auto-estime, si vous voulez en savoir plus sur le STRESS, rendez-vous sur mon autre blog sur lequel vous pourrez aussi bénéficier de bonus

[http:// sos-stress.com](http://sos-stress.com)

À très bientôt

J'ai voyagé vers tous les pays et en toutes les époques auxquels j'étais capable de penser - "Jonathan Livingston le Goéland" - Richard BACH