

Comment se brancher sur votre 6e sens et jouer avec lui

Sylviane JUNG



Qu'est-ce que l'intuition ?

Pour le Petit Robert, l'intuition est une forme de connaissance immédiate qui **ne recourt pas au raisonnement**. Il dit aussi : "sentiment ou conviction de ce qu'on ne peut vérifier, de ce qui n'existe pas encore. Elle n'est jamais le fruit d'un raisonnement conscient. Ce n'est donc jamais une réponse du type : "je pense que" ou "je trouve que" *mais une phrase qui commencerait par "je sens que", "j'ai le sentiment que".*"

Et d'où vient-elle ?

Les avis sont partagés. Selon certains elle surgirait de l'Inconscient Collectif de Jung, pour d'autres il s'agirait de réminiscences enfouies dans notre inconscient auxquelles nous aurions accès et pour d'autres enfin, il s'agit tout simplement de notre Sagesse Intérieure ou encore notre partie divine qui sait à chaque instant ce qui est juste pour nous. De toute façon, elle correspond à l'hémisphère droit de notre cerveau (dit irrationnel en opposition au cerveau gauche dit rationnel).

Notez cependant, qu'il ne s'agit pas de privilégier l'un, au détriment de l'autre, mais plutôt d'harmoniser les deux car, pour décoder les messages de l'intuition, nous aurons bien sûr besoin de faire appel à notre hémisphère gauche. Si nous sommes trop "rationnels" nous passerons à côté d'une source intarissable de renseignements venus de l'intuition. En revanche, être trop "cerveau droit" nous empêchera d'avoir l'esprit concret et nous n'aurons peut-être pas "les pieds sur terre".

Elle sert à quoi ?

Elle aide à percevoir des situations qui pourraient s'avérer difficiles et même parfois dangereuses pour vous. Elle vous guide dans votre quotidien en facilitant les relations avec les gens que vous rencontrez. Grâce à elle, vous développez votre créativité et vous prenez la bonne décision au moment opportun. Elle vous facilite la vie sur tous les plans que ce soit familial, professionnel ou social, amical et elle donne aussi des indications pour votre santé, etc.

Et comment surgit-elle ?

Elle nous parvient la plupart du temps à travers des sensations dans le corps. Par exemple

- Vous avez des sueurs froides en pensant à quelqu'un que vous venez de rencontrer **ou**
- Vous entendez subitement une voix intérieure qui vous dit « tourne à gauche » - et vous découvrez ensuite que la route a été coupée et l'intuition vous a ainsi permis d'arriver à temps à un rendez-vous important.
- Vous ne savez pas pourquoi, en partant au travail comme chaque matin, vous ressentez le besoin impérieux de vous arrêter sur le bord de la route évitant ainsi un camion arrivant en sens inverse et complètement déporté sur la gauche. Votre 6e sens vous a sauvé d'un terrible accident.

Donc, elle nous dit ce qu'il faut faire ?

L'intuition ne dit jamais **“il faut”**, **“tu dois”**, **“tu ne dois pas”** qui sont des expressions du mental, de l'ego. L'intuition vous transmet seulement l'information que l'énergie de la personne ou de la situation que vous rencontrez, **matche ou pas avec vous. Elle ne dit pas** **“attention cette personne est méchante”** (même si en réalité elle peut l'être), elle indique que les énergies ne sont pas compatibles, elle vous met en garde. À vous de la suivre ou pas !

Pour développer votre 6e sens, tenez-vous prêts à sortir des sentiers battus, à vous faire confiance, à devenir des obsessionnels de l'observation et de l'empathie et vous **monterez allègrement sur le podium des champions de l'intuition.**

Que faire pour devenir un Super Intuitif :

- Savoir que **tout le monde a de l'intuition**, même si vous êtes convaincu de ne pas en avoir ;
- **Être à l'écoute de votre corps** car il est votre allié et vous envoie des messages souvent très clairs.
- **Être prêt à passer du temps pour la développer** ;
- **Prendre le temps d'écrire** tout ce qui a trait à votre 6e sens **dans un cahier** (il deviendra votre cahier d'intuition)
- **Admettre que vous pouvez vous tromper** et, en regardant régulièrement votre cahier d'intuition, vous comprendrez où et pourquoi, vous avez pris un chemin erroné ;
- **Accepter les réponses** que vous donne votre intuition, elle sait ce qui est juste pour vous et ce qui semble négatif aujourd'hui se révélera sous un jour différent dans le futur ;
- Être conscient que **l'intuition ne juge pas** les personnes ou les situations que vous rencontrez ;
- Savoir que le **décodage des messages de votre intuition est personnel** et dépend de vos ressentis

« *C'est parce que l'intuition est surhumaine qu'il faut la croire, c'est parce qu'elle est mystérieuse qu'il faut l'écouter, c'est parce qu'elle semble obscure qu'elle est lumineuse.* »

Victor Hugo

Maintenant passons à la pratique

Ce sont des jeux, donc amusez-vous et soyez **SPON-TA-NÉS**, le maître-mot de l'intuition. Si vous vous surprenez en train de penser, de réfléchir, de choisir vos mots, c'est le mental qui a pris la main, **arrêtez-vous**. **Attendez un peu**, et recommencez à jouer mais **comme des enfants**, vous n'êtes pas en train de passer le concours d'entrée à Polytechnique !

Jeu n° 1 - J'apprends à écouter mon corps.

Faire la différence entre le positif, le neutre et le négatif.

Selon que vous êtes heureux ou malheureux, vous ne ressentez pas la même chose dans votre corps. Si vous rencontrez quelqu'un pour la première fois et que vous "sentez" des *fourmillements désagréables dans l'estomac*, vous pourrez considérer cela comme négatif. Si au contraire, vous avez une sensation de plénitude au cours d'un entretien d'embauche, vous pourrez considérer que cela est positif. Il est donc important de connaître les réactions de notre corps face à des situations de joie, de tristesse ou de stress, etc.

Lisez les exemples avant de commencer les jeux si vous le souhaitez.

Le but du jeu : Déceler si la personne en face de vous est sincère, si vous pouvez lui faire confiance, prendre conscience que la situation que vous vivez est juste ou pas, se rendre compte de l'état d'esprit d'une personne, percevoir l'énergie d'un lieu ou d'un objet.

Matériel : un enregistreur ou votre smartphone et un cahier ou carnet (qui deviendra votre cahier d'intuition)

1. Asseyez-vous confortablement, pas de téléphone, radio TV
 - a. Fermez les yeux et choisissez dans vos souvenirs un paysage qui est pour vous synonyme de paix et sérénité ou si vous préférez une situation de votre vie qui est pour vous synonyme de joie et de bonheur sur tous les plans.
 - b. Maintenant choisissez le pire souvenir ou la situation la plus désagréable ou douloureuse de votre existence. Revenez à votre état normal.
3. branchez votre appareil
4. Fermez les yeux et respirez trois ou quatre fois profondément sans forcer et ensuite continuez à respirer normalement et ...
 - Laissez venir devant votre écran intérieur, le paysage (ou la situation) positive, laissez-vous ressentir cet état de bien-être, **ressentez-le profondément... et dites où et comment cela se reflète dans votre corps**

Soyez le plus concret possible, évitez les expressions telles que "pas bien" ou "pas super" qui ne veulent rien dire de précis.

Exemple : vous pourriez dire : "je me sens comme une plume, calme, détendu (e)décontracté(e) je ressens un apaisement dans mon corps, toutes les tensions sont partie, je me sens réellement à l'aise, j'ai envie de chanter, de rire, d'ouvrir les bras en grand, j'ai envie de rire, je souris, je me sens comme dans un nuage."

- Maintenant, toujours les yeux fermés, laissez apparaître sur votre écran intérieur la situation qui est pour vous le summum du stress et du mal-être et **ressentez-le**

profondément, revoyez les images, revivez pleinement les évènements, **et dites où et comment cela se reflète dans votre corps**

Exemple : vous pourriez dire : "je sens une impression d'étouffement au niveau de la gorge (ou d'ailleurs), j'ai envie de fuir, j'ai mal à la tête ou à l'estomac, je me sens oppressée, j'ai envie de pleurer, mon corps est tout rigide, je suis courbé, ma nuque est tendue, mes épaules sont contractées, j'ai envie de tousser et c'est désagréable, etc. ».

- Revenez à la situation agréable, quelle différence ressentez-vous par rapport à l'expérience précédente ?
- Revenez à la situation désagréable, quelle différence ressentez-vous ?
- Vous savez maintenant comment votre corps réagit en fonction du positif ou du négatif dans votre vie.



Et neutre alors ?

Si vous ne ressentez absolument rien ni dans un sens ni dans l'autre, c'est neutre

5. Passez tout dans votre cahier ou carnet avec la date.

J'écoute mon corps et mes cinq sens pour accéder au 6e

Dans tous les jeux intuitifs :

- **vous ressentez** immédiatement quelque chose dans votre corps, (*je ne le sens pas du tout, j'ai tout de suite senti que ça ne marcherait pas entre nous, j'ai vraiment le sentiment qu'il se fiche de nous*).
- **vous voyez** des personnages, des animaux ou des éléments d'une image ou d'un paysage qui vous inspirent (ou pas), (*je vois un personnage tout petit par rapport aux autres et il semble s'ennuyer ferme, les deux personnages n'ont pas l'air d'accord, ils se disputent*)), que font-ils et qui fait quoi ?
- **vous entendez** des conversations ou vous posez vous-même des questions à l'un des éléments de l'image (*mais pourquoi suis-je ici à m'ennuyer dit le personnage je ne suis pas du tout à ma place*), vous « entendez à l'intérieur de vous une voix qui parle et vous dis par exemple « tourne à droite » ou « n'envoie pas ton chèque ») c'est votre voix intuitive.
- Vous pouvez **sentir une odeur caractéristique** (*ça sent le soufre, je sens comme une odeur de mois, de renfermé, de cigarette, etc*)
- **vous pouvez inventer** une histoire commençant par **IL ETAIT UNE FOIS** totalement abracadabrant et c'est très bien d'inventer un truc complètement insolite et bizarre cela veut dire que vous lâchez prise ! Si c'est le cas, **NE VOUS JUGEZ PAS**, si vous dites « *c'est ridicule* » ou « *ça n'a pas de sens* » à propos ce que **vous voyez, ressentez ou entendez, vous vous jugez** donc arrêtez-vous, respirez 2 ou 3 fois lentement et profondément et revenez à votre dernière sensation ou image avant la pensée diabolique. En d'autres mots, reprenez confiance en vous par exemple « *Il était une fois un homme âgé qui voulait absolument*

arriver au château du roi son maître mais de méchants brigands le poursuivaient et tant bien que mal il galopait à bride abattue etc.)



Conclusion : Si vous pensez à votre entrevue d'embauche prévue le lendemain et que votre corps se rétracte ou, si au contraire, vous vous sentez tout léger qu'en déduirez-vous ? Si vous visitez un appartement qui, pourtant obéit à tous vos critères, et que vous sentiez subitement des tensions dans la nuque, pensez-vous qu'il vous convienne malgré tous les attraits proposés ?

Jeu n° 2 - Les rencontres bizarres avec votre 6e sens : les revues

Le but du jeu : si vous avez une question, vous obtiendrez votre réponse et si vous n'en avez pas vous aurez des indications très pertinentes et souvent bluffantes sur votre état d'esprit du moment.

Ce jeu peut se pratiquer n'importe où dans le train, chez le dentiste, chez vous et vous serez époustouflé par les résultats que vous obtiendrez. Surtout **soyez spontané** et ne vous prenez pas la tête !

Matériel : des revues avec des photos, un enregistreur ou votre smartphone et votre cahier ou carnet d'intuition.

1. Asseyez-vous confortablement, pas de téléphone, radio ou TV
2. Formulez clairement votre question si vous en avez une (**attention : une question = une réponse**. Pas de question comme par exemple « *dois-je accepter ma mutation à Bordeaux, ma famille va-t-elle s'y plaisir et allons-nous trouver une maison rapidement* ». Ici il y a TROIS questions)
3. Branchez votre appareil
4. Respirez trois ou quatre fois profondément sans forcer et ensuite continuez à respirer normalement. Maintenant ...
5. Prenez une revue et ouvrez-la à n'importe quelle page, s'il y a plusieurs images, laissez-vous être attiré par l'une d'elles et commencez à parler **spontanément sur que vous voyez, sentez, entendez de la scène de la photo**.

Exemple : si la question était « *Comment va se dérouler mon examen d'anglais demain* ». Je suis attirée par cette photo de la revue:

Je dirais : "je vois trois femmes habillées comme dans les années 1925, elles sont très élégantes et sont parfaitement à l'aise. On voit qu'elles sont contentes de ses renconter. L'une d'elles est avec son petit garçon qui est habillé aussi comme une gravure de mode, il me dit : « c'est jour de sortie aujourd'hui donc je n'ai pas intérêt à aller m'amuser et me salir car ma mère ne serait pas contente. Elle tient à ce que je sois impeccable. Je préférerais être ailleurs mais bon, je suis heureux de lui faire plaisir ».



Interprétation possible : Cela s'annonce sous de bonnes augures (à *l'aise, heureux*) mais vous devrez être attentif à ce que vous faites (*je n'ai pas intérêt à aller m'amuser*)._Et vous, qu'en auriez-vous conclu par rapport à la question ?

Jeu n° 3 - Comment "capter" les clins d'œil insolites de votre intuition ?

Pas besoin d'être en méditation profonde pour avoir des messages de votre intuition, il vous suffit juste d'ouvrir les yeux et d'observer ce qui se passe autour de vous.

Le but du jeu : si vous avez une question, vous obtiendrez votre réponse et si vous n'en avez pas vous aurez des indications très pertinentes et souvent bluffantes sur votre état d'esprit du moment.

Matériel : aucun, simplement regarder autour de vous, votre enregistreur ou votre cahier d'intuition si vous ne pouvez pas parler à l'aise.

1. Chez vous ou dehors, prenez conscience de ce qui "attire votre attention" (personne, objet, situation, pub, son, morceau de musique, etc.). Vous ne choisissez pas la personne, situation ou objet, **VOUS VOUS LAISSEZ ÊTRE ATTIRÉ** par quelqu'un ou quelque chose. **C'est essentiel**
2. Qu'est-ce qui vous semble différent, incongru, étrange, différent dans ce que vous voyez, entendez, percevez ?
3. Qu'est-ce qui vous choque, chagrine, émeut, questionne dans ce que vous voyez ou entendez ?
4. Quelles émotions, sensations (dans le corps) surgissent alors ?
5. Quelles pensées, paroles vous viennent spontanément à l'esprit ?
6. Passez tout dans votre cahier d'intuition ou relisez ce que vous avez écrit.
 - Qu'est-ce que cela vous apprend sur vous ou quels liens faites-vous avec votre vie ?
 - Est-ce qu'il y a des faiblesses ou capacités qui vous sont révélées ?
 - Quelle est l'action ou quelles sont les actions à entreprendre éventuellement ?



Ayez toujours un petit carnet sur vous pour noter (avec la date) tout ce qui vous arrive de différent, d'insolite, tout ce qui retient votre attention pendant la journée et, chez vous le soir, faites le lien avec votre vie. Il vous faudra parfois quelques jours pour interpréter le message et d'autres fois vous comprendrez immédiatement.

Surtout, faites tous ces petits exercices en **VOUS AMUSANT**. Ne vous dites pas "attention à tout ce que je vais dire, je vais parler de mes problèmes" parlez et dites tout ce qui vous passe par la tête, prenez du bon temps. Quand les enfants jouent, ils ne se posent pas de questions, ils parlent **spontanément**, faites-en autant, retrouvez votre âme d'enfant et **JOUEZ !**

Un exercice sans question.

Exemple : Antonio raconte :

- *Au déjeuner, j'ai vu deux personnes qui se disputaient à une table voisine, j'ai été tout de suite attiré par cette table parce que je voyais les deux enfants assis avec les parents qui avaient l'air vraiment tristes et gênés d'entendre leurs parents s'envoyer des "gentillesses" à la figure. Ils m'ont vraiment fait de la peine, j'avais envie de m'approcher d'eux et de les prendre dans mes bras.*

- *Pas très difficile à décoder, dit Antonio, c'est ce qui arrive souvent dans mon couple, on sort pour se changer les idées, pour être à l'aise et ça finit régulièrement dans les disputes et toujours devant les enfants. J'ai pris conscience de l'effet que cela pouvait avoir sur nos petits en voyant les enfants au restaurant, j'ai compris le message.*
- Ce que notre ami Antonio a fait de cette "découverte" est personnelle, mais son 6e sens lui a montré du doigt un problème dont il n'avait pas mesuré l'impact.

L'exercice avec une question.

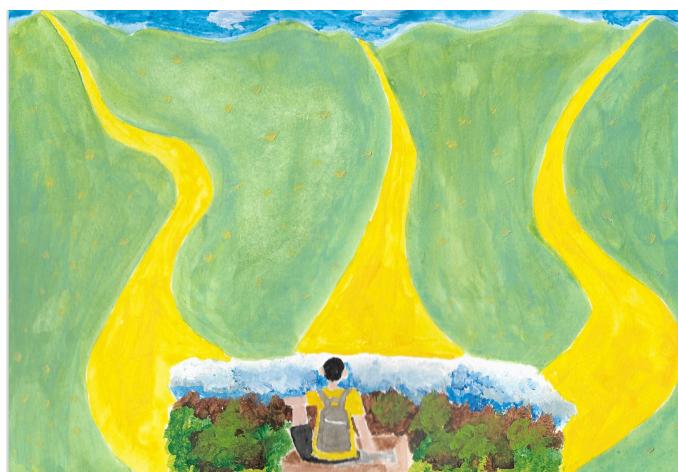
Exemple : Marie demande « pourquoi ne suis-je pas capable de m'affirmer ? »

- *En sortant du restaurant, mon regard s'est porté sur une vieille guimbarde toute rouillée. On se demandait comment elle pouvait encore rouler, mais elle roulait. Le conducteur n'avait pas l'air du tout gêné par le bruit infernal de sa voiture et surtout au fait que c'était une poubelle ambulante (selon moi), il avait l'air tout à fait décontracté et pas du tout dérangé par les regards des gens qui s'arrêtaient pour le regarder.*
- Marie interprète très rapidement le message de son intuition. Elle dit : " *J'accorde trop d'importance au regard des autres et depuis quelque temps ça devient vraiment problématique, il faut toujours que j'ai la reconnaissance de mon patron, de mes amis, de mon mari, enfin de tout le monde alors je ne sais jamais dire non. Personne ne me donne de valeur et cela me pourrit la vie comme cette guimbarde* ».

Ce jeu est amusant et très intéressant car vous pouvez le pratiquer n'importe où et obtenir de précieux renseignements sur votre état d'esprit ou vos préoccupations inconscientes .



Jeu n° 4 - Comment faire le bon choix grâce à mon Intuition : les chemins



Le but du jeu : Trouver la solution juste si vous avez plusieurs options/choix/opportunités/ possibilités qui s'offrent à vous ou si vous hésitez à prendre une décision par rapport à une situation.

Matériel : un enregistreur ou votre smartphone et votre cahier ou carnet d'intuition.

1. Installez-vous confortablement, pas de téléphone, radio TV

2. Pensez calmement à vos options et ajoutez une option X qui représente une possibilité inconnue de vous à ce jour mais qui pourrait vous être révélée dans le futur ;
3. Formulez-les clairement ;
4. Donnez un numéro à chacune d'elles + une qui représente l'inconnu **X**
5. Revoyez-les avec attention afin de les avoir bien en tête;
6. Branchez votre appareil enregistreur ;
7. Fermez les yeux, respirez trois ou quatre fois profondément sans forcer et ensuite continuez à respirer normalement. Maintenant ...
8. Laissez venir devant votre écran intérieur un chemin de forêt ou à la campagne... Vous êtes en train de vous promener, tout est calme et vous vous sentez de plus en plus détendu ...
9. Maintenant, toujours les yeux fermés vous vous voyez arriver à une intersection et le chemin se divise en deux, trois, quatre voies ou plus. Elles représentent les options possibles de votre questionnement. Le premier chemin pour la première option, le deuxième pour la deuxième, plus l'inconnu ;

10. Dirigez-vous vers le chemin n°1 :



- Que ressentez-vous spontanément, est-ce positif, neutre ou pas, écoutez votre corps ?
- Qu'est-ce qui vous attire vers ce chemin et que ressentez-vous immédiatement, vous sentez-vous à l'aise ou pas ?
- Est-ce que c'est un chemin sur lequel vous vous engagez avec entrain ou au contraire auriez-vous envie de repartir ?
- Notez tous les détails, le paysage, l'ambiance, le temps, y-a-t-il des choses qui attirent votre attention et si oui lesquelles, où va le chemin, Avancez-vous facilement ou au contraire éprouvez-vous de la difficulté et si oui lesquelles ?
- La route est-elle droite ou pas ? Voyez-vous le bout du chemin ? Est-ce stable ou escarpé ... inspectez tout avec les yeux de votre conscience intuitive ;
- Est-ce qu'il y a des choses qui vous empêchent d'avancer et si oui que faudrait-il faire, ou pas, pour réussir à avancer ?
- Rencontrez-vous des gens ou pas, quelqu'un vient-il vers vous ?
- De quelles qualités intérieures avez-vous besoin pour réussir sur ce chemin ?
- **Quand vous avez terminé, retournez à l'intersection** et recommencez votre exploration du chemin en suivant toujours le même processus.

10. Quand vous avez exploré tous les chemins, respirez profondément et ouvrez les yeux.

11. Transcrivez dans votre cahier et voyez quelle option vous est favorable.

Exemple : Jean-Paul et sa femme veulent ouvrir un commerce et hésitent entre trois villes pour s'installer : Lyon (1), Dijon(2), Grenoble(3) plus l'inconnu (4)

Après avoir suivi le jeu jusqu'au 9e point voici ce qu'il dit :

Chemin 1 : J'ai du mal à arriver sur le chemin, je me sens oppressé, il y a tout un tas de trucs qui m'empêchent d'avancer, j'essaie de les contourner mais c'est dur de trouver l'entrée tellement c'est encombré. Qui a eu l'idée de décharger des ordures à l'entrée, c'est incroyable cette histoire.

Chemin 2 : Le chemin est facile d'accès, je ne ressens rien de particulier si peut-être une légère tension dans le cou, en réalité c'est une autoroute et ce qui me frappe c'est qu'il n'y a de voiture ni dans un sens ni dans l'autre, c'est bizarre quand même et je sens qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond. J'ai envie de rebrousser chemin mais je ne peux pas, il n'y a pas de sortie, je suis coincé.

Chemin 3 : C'est une route dégagée, des deux côtés il, y a des maisons en bois on se croirait en Norvège et j'ai adoré les paysages somptueux de ce pays, ici la route est droite, des gens viennent à ma rencontre et me saluent chaleureusement, c'est sympathique et ça change de ma banlieue parisienne, j'avance sans peine et suis même content de marcher sur cette route car il le paysage alentour est très verdoyant et j'adore ça ;

Chemin 4 : C'est une route qui monte, je suis tendu et je sens que je dois être vigilant car des voitures pourraient surgir en sens contraire et la route est très étroite et il y a des ravins de chaque côté, j'avance avec prudence en me disant que j'aurais dû prendre une route plus passante et mieux entretenue.

Interprétation de Jean-Paul : Sans aucun doute c'est le chemin numéro 3 qui est le plus favorable et de loin.

Dix-huit mois plus tard, Jean-Paul et son épouse ont ouvert leur commerce dans le centre de Grenoble et ils sont très contents de leur choix.

Au secours, je ne vois rien

Passez au jeu suivant.

Jeu n° 5 - Comment être sûr que ce n'est pas une réponse de votre mental : le facteur et le messager

Le but du jeu : Si vous avez une question existentielle ou qui vous tient particulièrement à cœur, ces deux jeux vous assureront d'avoir une réponse fiable qui vient de votre 6e sens et non de votre mental.

Première astuce : Le facteur (que j'appelle aussi, **tirage ou lecture en aveugle**). Deux cas possibles

- C'est vous qui faites le tirage mais vous ne savez pas à quelle question vous répondez ou
- Vous pensez à une question et quelqu'un fait le tirage sans connaître votre question

Matériel : 12 enveloppes identiques (ou plus), 12 morceaux de papier identiques (ou plus, en fonction du nombre de questions), votre cahier d'intuition et un enregistreur ou smartphone. (Les enveloppes ne sont pas cachetées, elles vous resserviront plus tard).

Mise en pratique :

1. Trouvez 12 questions à poser à votre intuition (existielles, qui vous tiennent à cœur ou autres).
2. Formulez-les clairement et écrivez chacune d'elles sur un papier (pas de rature sinon vous la réécrivez) et mettez-la dans une enveloppe (une question = une enveloppe)
3. Une fois terminé, mélangez-les
4. Choisissez l'exercice intuitif.
5. Tirez une enveloppe - sans l'ouvrir bien sûr - Elle contient la question à laquelle vous allez répondre.

6. En la prenant quelques instants dans vos mains, vous direz quelque chose comme : « **mon intuition va répondre de façon simple et concrète à la question qui est dans cette enveloppe** ».
12. Branchez l'enregistreur ;
13. Faites le jeu intuitif
14. Quand vous avez terminé, transcrivez tout dans votre cahier
15. Ouvrez l'enveloppe et voyez comment vous avez répondu à votre question.

Ne pas savoir ce à quoi vous répondez est libérateur : aucun stress, davantage d'amusement et vous serez souvent époustouflé par la justesse des réponses.



Ayez toujours des questions « en réserve » si j'ose dire, afin d'avoir toujours un bon nombre d'enveloppes à ouvrir. Dès que vous en avez ouvert trois ou quatre, remettez le même nombre de questions dans le jeu sinon vous pourriez essayer de deviner quelle question manque encore à l'appel. C'est une mesure de prudence pour court-circuiter votre mental.

Deuxième astuce : le Messager (que j'appelle aussi **exercice ou lecture en double aveugle**).

La différence avec le précédent, c'est quelqu'un qui fait l'exercice à votre place (des amis ou de parfaits inconnus) donc il ne connaît pas la question et vous non plus.

Déroulement d'une séance : **Reprenez l'astuce précédente jusqu'au point 5**

6. Votre partenaire ou vous-même choisissez le jeu intuitif (revue, tarot, objet, image, photo, animal, etc...)
7. Tirez une enveloppe - sans l'ouvrir bien sûr - qui contient la question à laquelle votre partenaire va répondre
8. Prenez-la quelques instants dans vos mains, en disant par exemple : « **Mon ami va répondre de façon simple et concrète à la question qui est dans cette enveloppe** ».
9. Demandez à votre ami de respirer trois ou quatre fois profondément et après de continuer à respirer normalement. Maintenant ...
10. Branchez l'enregistreur ;
11. Guidez votre ami en lui demandant :
 - a. Qu'est-ce que tu ressens, est-ce positif, neutre ou négatif, pourquoi ?
 - b. Qu'est-ce que tu vois, et ça te dit quoi ?
 - c. Est-ce que tu entends quelque chose ?
 - d. Si tu parlais à cet objet/personnage/animal/élément tu lui dirais quoi ? Il te dirait quoi ?
Fais-le parler (quel que soit l'élément choisi, faites-le parler).
 - e. Quand votre partenaire ne voit plus rien à dire, demandez-lui de respirer deux ou trois fois profondément et d'ouvrir les yeux.
 - f. Notez tout ce qui est dit ;

12. Ouvrez l'enveloppe et faites le lien entre ce qui a été dit et la question

13. Remerciez votre partenaire .



Des exemples :

Louis a choisi un animal qui était autour de lui et sa question : « *comment va se passer l'examen de mon fils demain ?* »

- *Je vois un chat noir qui me regarde avec beaucoup de gentillesse et c'est assez drôle de choisir un animal que je n'apprécie guère parce que j'ai déjà été griffé et maintenant je me tiens éloigné d'eux. Mais celui-ci a l'air tellement gentil que j'ai envie de le caresser. Il me dit « ne t'en fais pas, tu n'as aucune raison de t'inquiéter, je suis un bon chat »*
- *Bon, dit Louis, je crois qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter pour mon fils, il faut simplement lui faire confiance.*

Exemple avec un objet : Murielle a choisi ce collier et elle voudrait savoir si la formation en astrologie peut lui apporter des débouchés financiers une fois qu'elle l'aura terminée ?



- Elle entame un dialogue avec le collier : « *je te trouve très étrange comme collier, tu sers à quoi ?* »
- *Il ne s'agit pas de servir à quoi que ce soit on aime ou on n'aime pas, j'ai été créé par une artiste qui allie l'ancien et le nouveau dans ses œuvres parce que tu vois, je suis une ancienne montre de gousset et la créatrice a changé totalement mon aspect initial et elle a mis un truc transparent sur ce mot sérénité, mon rôle est de donner du calme aux gens qui me portent c'est mon rôle et j'aime bien ça.*

Murielle me dit : *je crois qu'il ne faut pas que je me branche uniquement sur le côté financier, je sens que cela peut changer ma façon de voir la chose et faire le cours pour le plaisir m'apportera plus de calme et de sérénités si je prends plaisir à ce que je fais.*

Un exemple avec une carte de tarot. La question de Michelle « *Pourquoi mon rendez-vous avec mon chef s'est-il mal passé hier ?* »

- *Je vois un petit clown qui a l'air de bien s'amuser dit Michelle, je lui demande ce qui le fait rire et il me répond : « Je m'amuse parce que je viens d'étendre le linge de maman et je n'aime pas ça. J'ai dû le faire parce que j'étais puni, maman dit que je ne pense qu'à m'amuser, je ne fais pas mes devoirs et j'ai de mauvaises notes, elle m'a aussi dit de faire attention à ce que je faisais parce que la dernière fois la moitié de la lessive s'est envolée et du linge a été perdu. J'avais mal mis les pinces à linge.*
- Michelle paraît un peu chamboulée par ce qu'elle a dit. « *C'est vrai, je suis un peu comme ce petit clown, j'ai tendance à faire les choses à la légère et j'attends toujours la dernière minute pour faire ce que j'ai à faire. Il faudrait mieux préparer mes rendez-vous avec L. qui s'attend à ce que le travail soit bien fait. Il n'était pas content et me l'a bien fait sentir et je n'ai pas osé lui parler de promotion, ce n'était vraiment pas le moment. Je dois être vraiment plus rigoureuse dans mon travail.*





Comme vous avez pu le voir dans ces trois derniers exemples, les personnes ont complètement « lâché prise » et cela donne des résultats étonnantes. Chacun a trouvé sa réponse de façon simple et concrète.

Vous désirez plus d'articles sur l'intuition, les synchronicités, les signes, des tutos, des interviews, et plein d'autres choses, alors rendez-vous sur mon blog :

<http://lescheminsdelintuition.com/>

Et rappelez-vous « C'est en INTUITANT qu'on devient INTUITIF »
Alors pratiquez, pratiquez, pratiquez !