



Séance avec Sylviane Jung

Extrait de *Comment devenir un vrai intuitif*,
Sylviane Jung,
Éditions Exergue

Je me libère des pensées parasites avec l'exercice du vide-grenier

L'intuition souhaite vous envoyer ses messages mais vous n'êtes pas toujours prêt à l'entendre et encore moins à l'écouter. Lorsque vous commencez vos exercices intuitifs, vos méditations ou tout simplement dans votre quotidien, votre intuition est confrontée à un adversaire de taille : votre mental. Il souffle une horde de pensées qui perturbent vos décodages. Et si vous appreniez à vous libérer de ces pensées parasites ?

Cet exercice très simple va vous apaiser et vous permettre de vous vider la tête de toutes les pensées parasites. Vous pouvez le faire les yeux fermés ou pas. Asseyez-vous confortablement, le téléphone et la radio doivent être en silence, et veillez à ce que vos vêtements soient confortables. Une fois installé, prenez conscience du va-et-vient de votre respiration, et respirez normalement, sans forcer. Quand le calme s'est installé en vous, dites à haute voix tout ce que vous ressentez dans votre corps, ce qui vous dérange, ou ce qui retient votre attention. Bref, tout ce qui vous passe par la tête. Parlez sans rien censurer, parlez, parlez, jusqu'à ce que plus rien ne vienne. Déroulez-vous vraiment. (Par exemple : j'ai envie de prendre mon petit déjeuner. Il fait un vent terrible dehors, ça souffle dur. J'ai des fourmis dans le pied gauche. Ça me chatouille le nez. Tiens, il commence à pleuvoir. J'ai envie de me gratter le nez, ça me chatouille encore. J'ai encore mal dormi, j'en ai assez, c'est fatigant. J'ai envie de mon café. Non, il vaut mieux que je finisse ça tout de suite. Le chat est bien calme maintenant. Tiens, j'ai entendu le voisin claquer la porte de son appartement. Quel temps de chien ! Mais on avait besoin d'eau, c'est sûr, ça va arroser mes plantes.) Lorsque vos pensées se tarissent, vous pouvez écouter votre intuition. 🌸