

# Exercices

pour muscler

MON INTELLIGENCE *intuitive*

## *Exercice 1 - L'intuition matinale*

Une étape d'une durée de dix minutes à la fin de notre cycle du sommeil, juste au moment du réveil, produit des ondes alpha et tés, des ondes lentes et longues spécifiques de la méditation et de la relaxation. Nous sommes alors en relation directe avec notre inconscient.

Le soir, au coucher, émettez l'intention de vous souvenir des intuitions que vous aurez au réveil.

Le matin, ne sautez pas du lit directement et activer la volonté de capter des messages.

Jean-Sébastien Bach était paraît-il un fervent adepte de cette pratique et aurait déclaré pour répondre à la question « Où allez-vous chercher vos inspirations mélodiques ? » que l'affaire n'était pas de les trouver mais de ne pas les piétiner le matin en sortant du lit...

## *Exercice 2 - Test de l'enveloppe*

Exercez-vous au test de l'enveloppe pour mesurer vos facultés. Dans une enveloppe demandez à une amie ou à une personne de votre entourage de mettre la photo d'une personnalité, d'un membre de la famille, un petit objet, la carte d'un jeu. Faites le vide dans votre esprit et décrivez tous les détails qui vous viennent à l'esprit (forme du visage, couleur des yeux, des cheveux etc...).

Variante : Asseyez-vous à la terrasse d'un café, regarder les passants. Fixez l'un d'entre eux et essayez d'imaginer ses émotions, sa vie, ce qu'il fait etc...

Le niveau de concentration est important. Plus vous pratiquerez régulièrement, plus vous obtiendrez des résultats positifs.

## Exercice 3 - Affiner vos perceptions par vos 6 sens

Le lieu idéal pour ce faire est la forêt : écoutez les différentes couches de son, proches et lointaines, vives et subtiles; déceler les odeurs, voir les rayons du soleil entre deux buissons, ressentir la force de la nature dans vos tripes ou sa chaleur dans votre cœur.

Tout ça, bien entendu sans penser, juste en étant totalement présent là où vous êtes.

Variante :

- Prendre un repas
- Prendre un bain/ une douche
- Faire une activité domestique
- Conduire sa voiture

## Exercice 4 - Entretenez votre mémoire

La stimulation permanente de votre cerveau droit va contribuer à largement développer votre intuition. Ici, tout est une question de sens et de ressenti.

Si je prends l'exemple d'une recette de cuisine que vous adorez, je suis certain que vous allez parfaitement vous rappeler la couleur du plat, la marmite dans lequel il a doucement mijoté, le fumet qui s'en dégage, le goût dans votre bouche. ...

Et bien c'est pareil pour tous vos souvenirs. Ce pourront être vos dernières vacances. Vous rappelez-vous où vous étiez ? Quelle était l'ambiance générale. Rappelez-vous des détails, surtout les plus petits.

Quelle était la météo ? Avez-vous attrapé des coups de soleil, rappelez-vous la brûlure et la douceur de la crème après-soleil. Si c'était à la mer avec votre famille, pouvez-vous vous souvenir du parfum iodé de l'air marin, des bruits de bastingages dans le port, le cri des mouettes, les rires des enfants, etc.

Faites une liste des odeurs, des couleurs, des sensations, des ressentis, tous ces petits détails même insignifiants, vous verrez bientôt qu'ils vous seront très utiles.

## Exercice 5 - Réveillez votre guide intérieur

À pratiquer une fois par jour (matin ou soir), pendant au minimum une semaine.

Relaxez-vous en profondeur. Installez-vous confortablement.

Expirez longuement, puis amorcez un cycle d'inspirations-expirations calmes et profondes en relâchant vos muscles.

Une fois détendu(e), imaginez que vous déplacez votre conscience dans votre abdomen. À chaque inspiration, descendez plus profondément en vous, jusqu'à vous sentir parfaitement relaxé.

Interrogez-vous : « De quoi ai-je besoin d'être plus conscient ?

» Laissez la question cheminer en vous et accueillez sans juger les réponses : images, mots, sensations, émotions... Il s'agit de se mettre à l'écoute de votre guide intérieur. S'il est toujours muet au bout de deux ou trois jours, essayez ces questions : « Quelle direction dois-je prendre en ce moment ? », « Que dois-je faire maintenant ? Montre-moi. »

Notez vos messages, même s'ils vous semblent farfelus ou éloignés de votre demande. Gardez-les pour vous. Avec le temps, un mot, un visage ou une sensation peuvent revêtir une signification qui vous a échappé au premier abord, parce que vous étiez dans une forme de pensée causale et non analogique.

Exercice in [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

## Exercice 6- La force de l'arbre

Pour réaliser cet exercice, vous aurez besoin de vous choisir un arbre, celui que vous préférez, celui qui vous attire. Quand vous avez trouvé « l'arbre », faites ceci.

Adossez-vous de tout votre long comme si vous deviez vous fondre en lui, puis fermez les yeux et commencez à écouter les bruits qu'il émet. Écoutez et ressentez ses feuilles que le vent fait vibrer, les craquements de l'écorce,...

Essayez aussi de penser avec votre intuition. Qu'est-ce que vous avez besoin d'entendre de cet arbre. Quel est son message ?

Ressentez cette étendue de feuilles au-dessus de vous, promenez-vous dans le dédale de branches. Sentez en vous sa puissance, la sève qui coule en vous maintenant depuis les racines jusqu'à la cime.

Ce tronc c'est votre corps, ces branches, ce sont vos bras, devenez peu à peu cet arbre que vous aimez tant et ne faites plus qu'un avec lui.

Tout doucement tous les éléments qui compose ce décor se mettront à s'estomper pour ne laisser que cet arbre et vous.

Sentez cette communion, ce partenariat. Quand vous sentez que vous êtes rassasié de son énergie, étirez-vous longuement et marcher lentement devant vous en respirant profondément en n'omettant pas de le remercier pour tout ce qu'il vous a apporté par la pensée la plus haute et la plus noble que vous ayez à lui envoyer.

En faisant régulièrement cet exercice, vous vous rapprocherez des forces de la nature et vous serez connecté à elle, en symbiose totale.

—

L'important au quotidien : gardez un espace d'ouverture pour que votre intuition puisse se manifester. Dans tous les cas, ne pensez pas, ne réfléchissez pas, restez uniquement en relation avec vos sensations, impressions et émotions, votre guide intérieur finira par se faire entendre !

## *Et encore...*

La méditation aide à calmer votre esprit et ralentit le flux de vos pensées. Vous retrouvez votre pouvoir de concentration et vous développez en même temps l'énergie intuitive.

### Une activité créative

Quand vous-vous prenez à écrire, à peindre, à chanter, à danser, vous exprimez des pensées autrement que par votre mental et c'est de cette façon que vos muscles seront sollicités d'une autre manière. Vous changez vos habitudes et votre corps va le sentir.

Pratiquer l'écriture intuitive dont nous avons parlé au coeur du partage relatif à l'Enfant intérieur.

## *Amusez-vous !*