

Amplifier son intuition

Par Françoise Krebs



Nous avons tous de l'intuition ; certains la nomment instinct ou disent « je sens ». L'intuition est comme une information venant de l'intérieur nous guidant, nous amenant à des choix pour notre bien. Or, en suivant son intuition machinalement, il est difficile de savoir comment « reproduire » ce mécanisme.

Pour pouvoir se connecter à son intuition en toutes circonstances, il est indispensable d'être conscient de ce qui se passe à l'intérieur de soi et d'équilibrer ses mouvements émotionnels et mentaux :

- **le mental** doit être reconnu utile, mais pas le maître à bord. Le transformer en un allié ; surtout ne pas le combattre : tout ce que l'on combat se renforce. Accompagner son mental en l'écoutant, ne pas le laisser aller dans tous les sens, réapprendre à « ordonner » ses pensées.
- **l'émotionnel** est souvent perçu comme perturbateur lorsque l'on se sent hypersensible ou émotif. On aimerait pouvoir s'en débarrasser ! Pourtant, il englobe toutes nos qualités, la joie, l'amour, la paix. Il joue parfois des tours par des envies qui peuvent faire croire que c'est l'intuition qui nous guide.

A cela s'ajoute nos croyances familiales, de société, transgénérationnelles. Tout s'accumule dans un joyeux méli mélo où l'on ne sait plus faire la différence entre obligations réelles, morales, de culpabilité. Les moments de détente deviennent des moments où il faut profiter. Observez :

Mentalement nous nous efforçons d'effectuer certaines choses, car une **croyance** nous impose d'être une personne efficace ou serviable jusqu'à être « à disposition des autres ». Sentez en vous la différence entre « être à disposition » et « être disponible ». Puis notre **émotionnel** (notre enfant intérieur) se révolte de passer toujours « après les autres », de courir après le temps, d'être dépassé par les événements. Enfin une parole « extérieure » renforce notre **croyance** qu'il faut d'abord s'occuper des autres.

Si le mental tourne en boucle, il « s'auto-nourrit » et perturbe nos réactions émotionnelles par des attentes, des images idylliques, l'idée que pour l'autre c'est plus facile, etc. Si l'émotionnel domine, les réactions émotionnelles contraignantes finissent par nous submerger.

Pour laisser la place à l'intuition, il est essentiel de **devenir à nouveau le capitaine respectueux** de ces trois paramètres : mental-émotionnel-croyances, d'en prendre compte consciemment.

Des pistes pour son harmonie intérieure

Observer ses réactions émotionnelles et mentales, c'est accepter que l'autre n'est pas responsable des mouvements qui se déclenchent en nous. Nous réagissons depuis nos