



SOUS LA LOUPE

ÊTRE INTUITIF OU CANAL :
RESSENTIR CE QUI NE SE VOIT PAS

Vivre ses perceptions intra-sensorielles

“ Pouvoir vivre au quotidien son intuition intuitive demande de ne pas avoir à revenir en soi pour se questionner.



FRANÇOISE KREBS

La vie est multiple, a de nombreux cycles connus, observés, parfois occultés. De nombreuses informations circulent à chaque instant dont chacune a son lot de sous-informations qui elles-mêmes portent d'autres informations. Tout ceci crée un bal constant dans lequel nous évoluons en sélectionnant plus ou moins consciemment ce sur quoi nous allons porter notre attention.

Dans ce dédale d'informations, des énergies circulent, vibrent, s'entremêlent. Il y a foison d'énergies et là également nous allons sélectionner plus ou moins consciemment celles auxquelles nous allons être attentifs.

Fréquemment les êtres captant des énergies vont être débordés, envahis par un flot de vibrations pulsant dans ces informations, ignorant qu'ils ont mis inconsciemment une intention de percevoir tel ou tel type de vibrations.

Observez lorsque vous déambulez dans une ville à la recherche d'un restaurant proposant des spécialités spécifiques. Vous aurez l'impression qu'il y a énormément de restaurants d'un autre genre culinaire. Ou lorsque vous allez changer de voiture, de lunettes, vous allez être attentif à ces objets-là. Il y a un objectif plus ou moins conscient.

Ceci est identique avec l'énergie ; si vous êtes d'humeur chagrine, déprimée, vous verrez plutôt les événements





difficiles ou des personnes le visage fermé, ou des gens irrespectueux.

Être canal ou être intuitif demande d'apprendre à être tout d'abord **conscient de ce qui se passe dans tous ses aspects intérieurs**. Nous disposons de 5 sens souvent peu reconnus dans tout ce qu'ils génèrent dans nos impressions intimes. Regarder en étant conscient de ce que l'on regarde; non pas détailler ou critiquer, mais percevoir ce qu'il se passe en soi devant un paysage, une pile de livres, un petit animal. Prendre conscience que ces modifications vibratoires sont déclenchées par nos sens intérieurs animés par nos émotions, nos pensées, nos souvenirs, nos habitudes, nos obligations. Tout ceci crée des réflexes vécus comme des conditionnements.

Pour être intuitif il est indispensable de **passer de l'intuition instinctive à l'intuition intuitive**. Cette dernière nécessite un alignement, une conscience de ce qui se déroule en soi, dans ses maintes facettes pour les équilibrer, les rééquilibrer. Il ne s'agit pas de dire: je me centre ou je vis le moment présent, car dès que ces pensées sont dites, des anticipations se déclenchent engendrant des tensions, des crispations.

La respiration est une façon de vivre dans l'instant de l'inspiration et de l'expiration, mais ceci nécessite d'être aussi conscient de ce que l'on pense, de com-

“*Observez à quelle fréquence vous prononcez des phrases telles que : je vais, il faut, je fais vite.*”

ment l'on agit. Je conseille régulièrement de nommer le verbe de l'action ainsi qu'une qualité: je suis précise, je coupe cette carotte. Et non pas je vais vite cuisiner. Observez à quelle fréquence vous prononcez des phrases telles que : je vais, il faut, je fais vite. Tout cela amène à une projection vers l'extérieur, vers le but, vers le résultat.

Pouvoir vivre au quotidien son intuition intuitive demande de ne pas avoir à revenir en soi pour se questionner. C'est être dans son rythme intérieur, sachant ce qu'il se passe en soi, étant conscient de ses mouvements internes tout en amplifiant tout ce qui est du domaine du «nourrissant».

Notre société tend à passer très rapidement sur les événements agréables, les trouvant normaux puis à focaliser sur tout ce qui n'est pas à la hauteur des attentes. L'idée n'est pas de minimiser ce qui ne va pas, mais de voir intensément tout ce qui est offert au quotidien. Je

peux faire le parallèle avec le corps physique. Tant qu'il assume son rôle à la perfection, il est ignoré ou parfois dénigré car il n'a pas la forme voulue. Or, son homéostasie est une magie manifestée constamment.

S'énervier sur l'extérieur déclenche des mouvements intérieurs déséquilibrant nos flux, nos émotions; nos pensées créant des scénarios. En voyant un événement désagréable, il y a à s'occuper de soi au lieu de critiquer avec les autres ou s'empoisonner en rabâchant. Que puis-je faire face à cette situation dérangeante? Ai-je le pouvoir de la changer? Si ce n'est pas le cas, pourquoi suis-je agacée, apeurée?

Percevoir ce qui se passe dans l'énergie de l'autre signifie que l'on est connecté à l'extérieur de soi. De plus, ce qui va être capté dépend de l'intention mise. Si l'on a peur d'une rencontre, nous allons être sur nos gardes; par conséquent, nous allons inconsciemment chercher ce qui est dangereux chez l'autre. Or, cet autre n'est pas que danger, il vibre des qualités, des capacités.

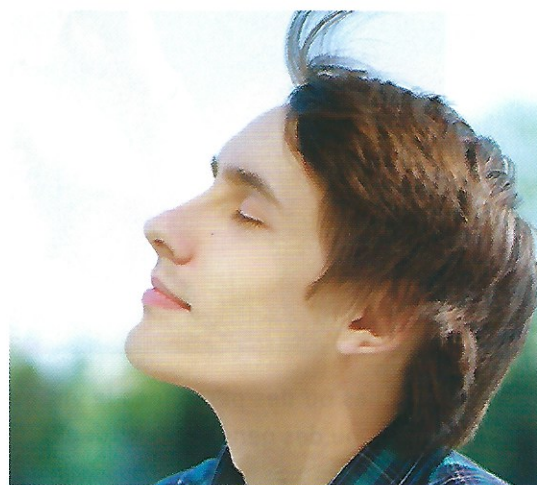
Capter ce qui se passe chez l'autre n'a aucune utilité puisque cela réveille un déséquilibre en soi. En restant dans son tempo intérieur, à l'écoute de ses propres facettes, il est possible de **disposer des informations utiles pour soi par son intuition intuitive**. Dans ce cas, les éventuelles alertes nécessaires se mani-



festeront par la petite voix. Vous ne vous sentirez pas alourdi dans vos relations. En effet, à chaque fois qu'une personne mentionne : c'est lourd avec cet autre individu, la personne parle de ce qu'elle ressent en elle en étant avec cet individu. La question serait : pourquoi je ne me sens pas à l'aise avec cet individu, de quoi ai-je peur ?

Ce processus de retour à soi permet d'avoir les connaissances utiles pour soi. Trop souvent les personnes intuitives se connectent aux autres croyant que cela les protégera. Cela a pu l'être dans certains cas, mais cela crée surtout des lourdeurs, des peurs et des colères, car la personne entre petit à petit dans la méfiance des relations. Ce qui amène à un cercle vicieux de « devoir » contrôler la vibration de l'autre pour s'en protéger. Or, en rayonnant en soi, en vibrant dans son propre rythme intérieur il est plus aisé de dire non, stop, je refuse, car **la force de vie vibre et permet de se positionner.**

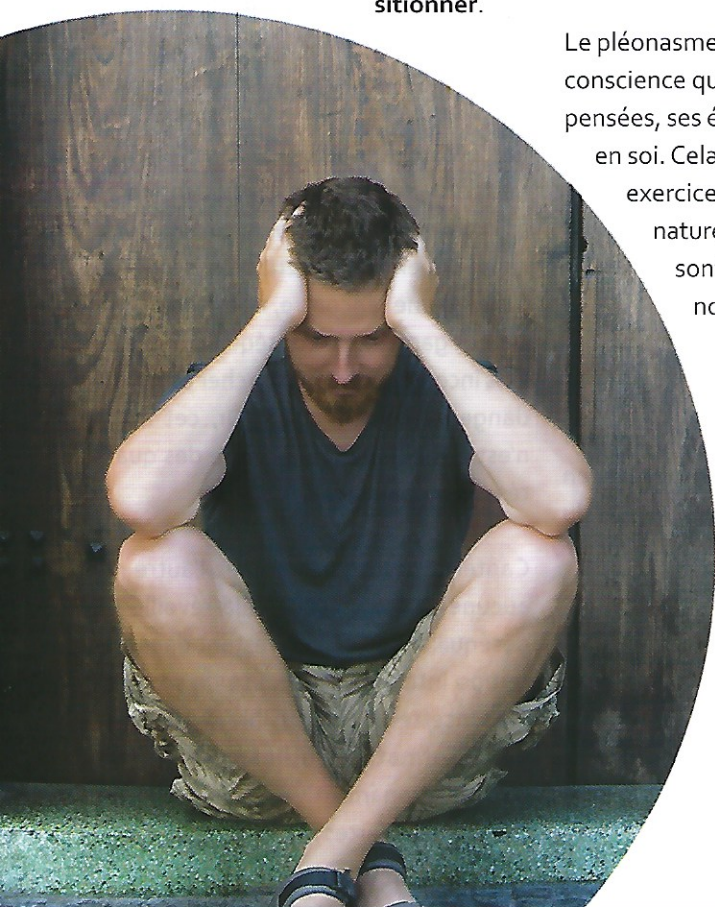
Certaines personnes sauront se positionner en elle pour être canal ou être dans l'intuition, mais pour les autres. Elles sauront donner de précieux conseils, leur dire ce qui ne va pas, ce qui est à améliorer. Mais elles le font moins pour elles-mêmes ; cela s'avère plus difficile. Et pourtant cette capacité devrait être préalablement développée pour soi, dans son quotidien afin de s'auto-accompagner dans ses choix, sa vie. Ceci n'est pas égoïste, car nous sommes sur Terre pour notre propre évolution.



En réalité, il est plus difficile de savoir pour soi-même, car toute la dimension émotionnelle entre en jeu ainsi que son vécu, ses souvenirs, ses frustrations, ses croyances, etc.. L'image est plus floue puisque – contrairement à ce qui est dit – il est impossible de se mettre à la place de l'autre. Si une personne vous raconte son drame et que vous en avez vécu un similaire, vous allez le comprendre depuis qui vous êtes, votre vécu ; ce sont vos émotions, vos sentiments qui se réveilleront. Vous pourrez imaginer ce que la personne vit, mais elle le vit avec qui elle est. Bien évidemment, vous pouvez avoir de la patience en l'écoutant, être présente pour elle, mais vous ne pouvez vous mettre à sa place. Personne ne peut vivre la même chose que l'autre, car nous sommes constitués de tellement d'énergies intérieures, de souvenirs, de croyances que **nous sommes aussi uniques que notre propre ADN.**

Le pléonasme : intuition intuitive représente pour moi un alignement en soi dans la conscience que cet alignement demande d'écouter tous ses aspects intérieurs, ses pensées, ses émotions afin de prendre soin de ce qui se déclenche à chaque instant en soi. Cela a à être soutenu par reconnaître sa vibration âme, en pratiquant des exercices nourrissants permettent à cet alignement d'être progressivement naturel pour vivre son quotidien paisiblement. Ainsi les relations avec l'autre sont plus sereines, car **évoluant dans notre propre paysage intérieur,** nous ne sommes plus à l'affût de ce qui se passe chez l'autre.

Se reconnaître illimité depuis soi, depuis toutes ses facettes afin de les vivre toutes à la même intensité pour qu'elles s'auto-équilibrent. Nous faisons partie du tout, mais avons à **nourrir prioritairement notre propre tout** qui sait vibrer dans le grand tout.



+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

Sur mon site – sous Média : retrouver d'autres articles publiés dans Recto-Verseau

www.mon-papillon.ch