

DÉVELOPPER SON INTUITION

La clé d'une vie alignée

ESTELLE
Viguié

Mon Histoire et Pourquoi Nous Sommes Ici Ensemble

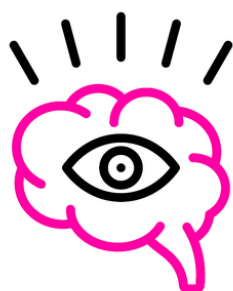


Je m'appelle Estelle et si tu lis ces lignes, c'est sûrement que quelque chose en toi sent le besoin de changer, d'avancer, ou de retrouver un chemin qui te ressemble.

Comme beaucoup, j'ai traversé des périodes où les maux, les blocages et les schémas répétitifs semblaient diriger ma vie. Mon parcours de transformation a commencé quand j'ai décidé d'écouter ces signaux, de décoder leur message, et de libérer ce potentiel qui était en moi – en attente d'être découvert.

Et aujourd'hui, c'est devenu ma mission de transmettre cette méthode.

À travers ce guide, je vais t'emmener dans le décodage intuitif : un chemin pour comprendre, transformer, et aligner ta vie avec ce qui te fait vibrer. Parce que je suis persuadée que chacun d'entre nous mérite de vivre pleinement, aligné avec sa vérité.



L'intuition est une boussole intérieure précieuse, souvent sous-estimée dans notre monde rationnel et analytique. Pourtant, elle est une force puissante qui peut nous guider vers des choix plus alignés et authentiques.

Dans cet ebook, nous allons explorer ce qu'est l'intuition, pourquoi nous avons tendance à l'ignorer, et surtout, comment la retrouver et l'utiliser au quotidien. Tu y découvriras des conseils pratiques, des exercices et des outils pour renforcer ton lien avec cette précieuse faculté intérieure.

CES SIGNAUX, TU PEUX
APPRENDRE À LES
REPÉRER.

Chapitre 1 Comprendre l'Intuition

Qu'est-ce que l'intuition ? Mythe ou réalité ?

L'intuition est cette sensation soudaine qui nous pousse à prendre une décision sans raisonnement logique apparent. Certains la considèrent comme une simple coïncidence, d'autres comme une véritable guidance intérieure. Mais d'où vient-elle réellement ?

Intuition vs mental : comment les différencier

L'intuition fonctionne dans l'instant, comme une impulsion fluide et spontanée, tandis que le mental analyse, dissèque et cherche des justifications rationnelles. L'intuition se manifeste souvent sous forme de sensations corporelles, d'élans soudains ou de certitudes inexplicables, alors que le mental produit un flot de pensées souvent marqué par le doute, la peur et le besoin de contrôle. Ce chapitre t'aidera à distinguer une intuition authentique d'une pensée influencée par des croyances limitantes. Nous explorerons comment reconnaître ces signaux subtils, écouter les messages de notre corps et faire confiance à cette guidance intérieure pour prendre des décisions plus alignées et sereines.

Comprendre l'Intuition



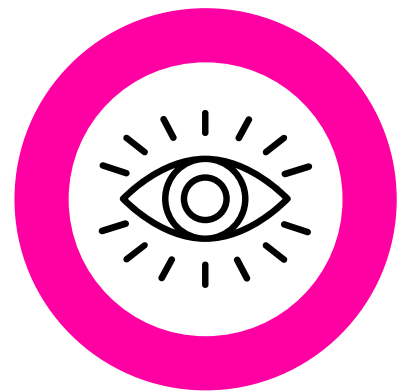
L'instinct

une réaction immédiate et automatique du corps face à une situation. C'est une réponse primitive qui vise la survie.



Le ressenti

une vibration ou une émotion spontanée qui se manifeste sans explication logique. Cela peut être une sensation de bien-être ou un malaise soudain.



La vision

des images, des rêves ou des flashes d'inspiration qui apparaissent comme des messages intérieurs pour orienter nos décisions.

Chapitre 2

Les Obstacles à l'Intuition

Les Obstacles à l'Intuition

1/ Le rôle du mental et des croyances limitantes

Notre société valorise la logique et la raison, reléguant l'intuition au second plan. Nous avons été conditionnés à douter de cette voix intérieure.

2/ Peur, doute et suranalyse : comment s'en libérer

Trop réfléchir tue l'intuition.
Comment apprendre à faire confiance à ses premiers ressentis sans tomber dans la suranalyse ?

3/ L'influence de l'environnement et des conditionnements sociaux

Nos éducations, nos expériences passées et nos cercles sociaux peuvent nous couper de notre intuition. Ce chapitre explore comment s'en détacher pour mieux écouter son moi profond.

Chapitre 3 Développer son Intuition au Quotidien

Les signaux intuitifs : apprendre à les reconnaître

L'intuition se manifeste sous différentes formes : frissons, pressentiments, élans soudains... Apprends à identifier ces signaux pour ne plus les ignorer.

Se connecter à son corps et à ses ressentis

Le corps est un puissant récepteur de l'intuition. Nous verrons comment pratiquer l'écoute corporelle et interpréter ses messages.

MÉTHODES ET EXERCICES PRATIQUES POUR RENFORCER SON INTUITION

La méditation
et le silence
intérieur

L'écoute active
de ses premiers
ressentis

Pratique
l'écriture
intuitive

Fais confiance à
tes premières
impressions

Reviens à la
nature

Jeu de l'objet
caché :
reconnecte-toi
à tes ressentis

Inspire-toi de
l'armée

L'intuition dans
la prise de
décision :
"Écoute ton
corps"

Chapitre 4 L'Intuition et la Prise de Décision

Comment utiliser son intuition pour faire le bon choix

Dans un monde où tout doit être justifié par des données, faire confiance à son intuition peut **sembler risqué**. Pourtant, de nombreuses réussites sont basées sur l'instinct.

Différencier l'intuition de la peur ou du désir

Comment savoir si notre ressenti provient d'une réelle intuition ou d'une peur irrationnelle ? Ce chapitre propose des outils pour clarifier cela.

Témoignages et cas concrets

"Je pensais que mes douleurs chroniques faisaient partie de moi. Aujourd'hui, je sais que c'étaient des signaux. Depuis que je décode, ma vie a un tout autre sens."

"Là où je voyais des échecs répétitifs, j'ai découvert des leçons de vie. Je suis maintenant en paix avec moi-même et dans mon parcours professionnel."

Chapitre 5 L'Intuition au Service de sa Mission de Vie

Suivre son intuition pour aligner sa vie avec ses aspirations profondes

L'intuition est un outil puissant pour nous guider vers notre véritable vocation et éviter les chemins dictés par la peur ou les attentes extérieures.

L'intuition comme boussole intérieure pour évoluer personnellement et professionnellement

Des exemples concrets pour illustrer comment l'intuition peut influencer nos choix professionnels et personnels de manière positive.

Créer une vie alignée grâce à l'écoute de soi

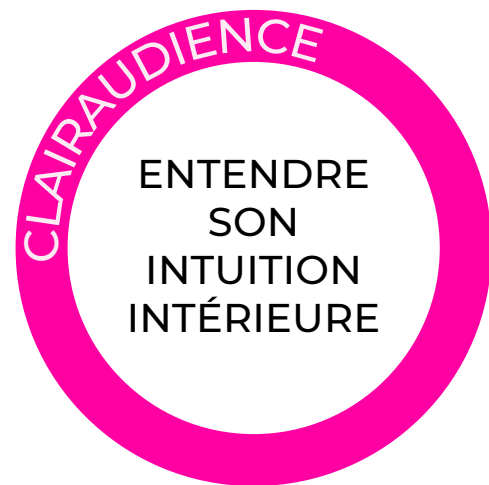
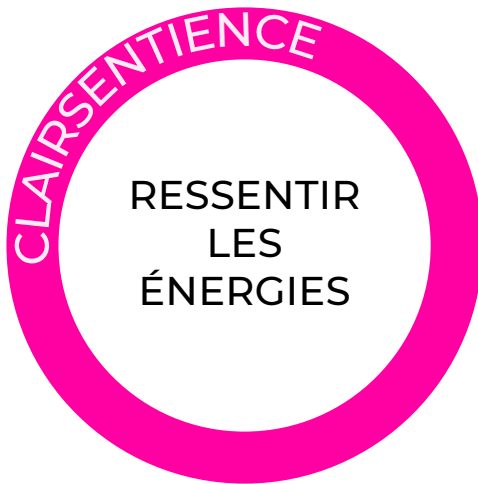
Comment mettre en place une pratique quotidienne pour vivre en cohérence avec son intuition.

Chapitre 6 Pratiques et Exercices pour Muscler son Intuition

Pratiques et Exercices pour Muscler son Intuition

Méditation et pleine conscience

Des exercices pour calmer le mental et se connecter à son ressenti profond.



Expériences et défis à tester au quotidien

Des jeux et exercices concrets pour entraîner son intuition et observer les résultats dans sa vie quotidienne.

Conclusion

Une meilleure
intuition pour
une vie
plus alignée

L'intuition est une capacité naturelle, accessible à tous. Il ne s'agit pas d'un don réservé à quelques privilégiés, mais d'une aptitude que chacun peut développer avec de la pratique et de l'ouverture d'esprit.

En reconnectant avec cette guidance intérieure, nous nous offrons une vie plus fluide, plus alignée et plus authentique. Cet ebook est une première étape vers cette reconnexion. **Maintenant, à toi de jouer !**

Témoignages de Ceux qui ont Osé

C'est une aventure et en même temps un grand défi à relever qu'est cette formation !

Cette formation m'apprend à sortir de plus en plus de ma zone confort, à m'ouvrir un peu plus et à oser partager mes ressentis (frustrations...); identifier mes blocages et à transformer mes peurs (échecs, manquer de temps...),

Ma passion pour l'Être va en grandissant ainsi que le désir d'apprendre, de continuer dans ma reconquête, d'accomplir ma mission et de laisser un bel héritage.

Quelle merveilleuse Aventure !



Je tiens à te dire combien je trouve motivant de suivre cette formation pour mieux aider nos futurs clients. Je suis convaincu que travailler sur nous-même est essentiel pour notre développement personnel et nous permettra également d'aider nos futurs clients de manière plus efficace.

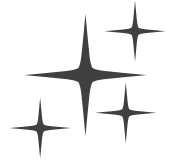
C'est vrai que c'est un soulagement de travailler sur soi aussi, très excitant de se rendre meilleur et de voir les résultats finaux pour tout le monde !!

Je recommande vivement cette formation, elle est vraiment superbe !!



⇒ Ces témoignages montrent à quel point ce chemin peut changer une vie – et toi aussi, tu peux y arriver.

Prêt à aller plus loin ?



Découvrez ma

Formation

*Pour maîtriser et développer
pleinement votre intuition !*



ESTELLE
Viguié