

Apprendre à différencier une intuition réelle d'une activation du système nerveux.

Protocole de 7 jours






Ce n'est pas pour:

Pas guérir tout le passé.
Pas régler les finances.
Pas travailler les relations.






 **Juste développer cette compétence.**

LES 10 REPÈRES À GARDER SOUS LES YEUX

Une intuition :

-  est simple
-  est calme
-  est stable
-  ne cherche pas à convaincre
-  ne crée pas d'urgence

Une activation :

-  crée une tension corporelle
-  cherche une conclusion rapide
-  produit des scénarios
-  demande de vérifier
-  augmente quand on l'analyse

JOUR 1: Cartographier ton système

Pendant la journée, observe simplement :

Quand suis-je activé(e) ?

Note :

- événement
- sensation corporelle
- pensée associée

Exemple :

Notification téléphone/Ventre serré// "Quelque chose ne va pas"

Objectif :

👉 apprendre à voir l'activation avant de la changer.

JOUR 2: Le détective du corps

Toute la journée :

Dès qu'un signal apparaît, pose-toi 30s et observe: Pas d'analyse.

Où est-ce dans mon corps ?

- ventre ?
- gorge ?
- poitrine ?
- mâchoire ?

Objectif :

👉 remettre l'attention sur le corps plutôt que sur l'histoire.

JOUR 3: Le test des 30 secondes

Quand un ressenti apparaît :

Ne fais rien. Attends 30 secondes. Puis demande :

Est-ce identique ? **OU** Est-ce que ça s'amplifie ?

Schéma

* Intuition : stable

* Activation : grossit ou se complexifie

JOUR 4: Le test de la simplicité

Quand une perception apparaît :

Écris-la en une phrase.

Exemple :

* Intuition : "Je ne fais pas confiance à cette personne."

* Activation : "Je ne fais pas confiance à cette personne parce que... puis si elle fait ceci... et ensuite..."

Règle:

L'intuition tient souvent en une phrase.

JOUR 5: Désengager l'urgence

Quand un signal apparaît :

Dire : « Je n'ai pas besoin de répondre maintenant. »

Puis attendre 30s et Observer :

Que fait le signal ? Schéma

* Intuition : reste présente? **OU**

* Activation : pousse à agir vite?

JOUR 6: Construire la confiance en soi

Prends trois situations passées où :

- tu avais senti quelque chose
- tu avais vu juste

Écris :

* Ce que j'ai perçu:

* Ce que j'ai ignoré:

* Ce que j'aurais aimé faire:

Objectif :

👉 renforcer la confiance dans ton discernement ⚡ Pas dans la vigilance.

JOUR 7: Intégration

Relis tes notes.

Puis réponds à ces questions :

Comment mon corps me prévient-il ?

Où se situe mon intuition ?

Où commence l'activation ?

Quels sont mes déclencheurs principaux ?

Qu'est-ce qui me fait confondre les deux ?

PROTOCOLE EXPRESS À UTILISER ENSUITE

Quand quelque chose apparaît :

ÉTAPE 1

Stopper et Nommer : « activation » ou « information »?

ÉTAPE 2

Observation corporelle:

Où est-ce dans mon corps ?

ÉTAPE 3

Pause corporelle: Respiration lente, pieds au sol, relâcher le ventre et la mâchoire.

ÉTAPE 4

Attente neutre de 30 secondes.

ÉTAPE 5

Question :

Est-ce que cela devient plus simple (ça s'apaise) ou plus compliqué (ça s'agite)?

Plus simple

→ intuition probable

Plus compliqué

→ activation probable

LE CHANGEMENT DE SCHÉMA COMPORTEMENTAL

Ancien schéma

Perception → Analyse → Urgence → Vigilance → Fatigue

Nouveau schéma

Perception → Observation → Corps → Temps → Discernement → Choix

LA PHRASE D'ANCRAGE DE LA SEMAINE

J'aimerais que tu la répètes plusieurs fois par jour :

"Je peux sentir quelque chose sans devoir conclure immédiatement."

Parce que j'ai l'impression que c'est exactement là que se trouve ton prochain niveau de liberté.

Tu n'as plus besoin d'être la personne qui détecte et conclut instantanément.

Tu peux devenir celle qui détecte, observe, puis choisit.

Et ça change tout. 