

2025

Ecouter son intuition sans se perdre



Isa

Stabilimind

01/01/2025

Ton intuition, guide calme au milieu des émotions

Ton intuition est un guide précieux. Mais quand les émotions sont fortes — agitation, excitation, peur — il devient parfois difficile de la distinguer. Ce PDF propose des exercices simples pour clarifier ce que tu ressens et retrouver ton intuition calme et fiable.

Exercice 1 : L'écriture intuitive

1. Installe-toi dans un endroit calme, stylo et carnet à portée de main.
 2. Écris pendant 5 à 10 minutes tout ce que tu ressens, sans réfléchir, sans juger.
 3. Laisse ton carnet fermé pendant 15-30 minutes.
 4. Relis ensuite tes notes. Cherche les phrases ou ressentis qui sont calmes et stables, ceux qui semblent venir de ton intuition.
-

Exercice 2 : L'observation des sensations

1. Ferme les yeux et respire profondément.
 2. Observe ton corps : tension, chaleur, points de contact avec le sol ou la chaise.
 3. Observe ton esprit : pensées rapides, agitation, excitation ou peur.
 4. Note-les sans jugement, comme si tu regardais un ciel traversé de nuages.
-

Exercice 3 : Distinction émotion vs intuition

- Pose-toi cette question intérieure :
"Ce que je ressens vient-il d'une émotion forte ou de mon intuition calme et stable ?"
 - Cherche ce qui reste serein dans ton corps et ton cœur, même au milieu de l'agitation.
 - Marque-le dans ton carnet si tu le souhaites.
-

Exercice 4 : Visualisation et ancrage

1. Imagine une lumière douce et stable dans ton cœur.
 2. Respire avec cette lumière, laisse-la t'ancrer dans le calme.
 3. Observe comment elle te guide dans tes impressions et tes choix.
-

Conseil pratique

Chaque jour, prends quelques minutes pour revenir à ton souffle et à ta lumière intérieure.

Cette pratique te permet de distinguer ton intuition des émotions intenses et de te reconnecter à ton guide intérieur.