



Guide offert par [Kyvoitou.fr](https://kyvoitou.fr)

7 jours pour réveiller votre intuition

Un parcours spirituel pour mieux écouter
vos ressentis, reconnaître les signes et
avancer avec plus de confiance



kyvoitou

Spiritualité • Intuition • Guidance

Votre voyage intérieur commence ici

Nous possédons tous une forme d'intuition. Elle peut apparaître comme une sensation, une idée soudaine, un rêve, une émotion ou une impression difficile à expliquer. Pourtant, dans un quotidien rythmé par les obligations, les doutes et les sollicitations extérieures, il devient parfois difficile de distinguer notre intuition de nos peurs ou de nos projections.

Ce parcours de sept jours vous invite à ralentir, à observer vos ressentis et à renouer progressivement avec votre monde intérieur. Il ne s'agit pas de prédire l'avenir ni de rechercher des certitudes absolues, mais d'apprendre à mieux vous connaître, à écouter vos perceptions et à avancer avec davantage de discernement.



Comment utiliser ce guide

Consacrez environ dix minutes par jour à la lecture et aux exercices. Choisissez un carnet, écrivez sans vous juger et avancez à votre rythme. Vous pouvez reprendre chaque pratique autant de fois que nécessaire.



Votre intention

Avant de commencer, complétez cette phrase :
« Pendant ces sept jours, j'aimerais mieux comprendre... »

Les 7 étapes de l'intuition

1

Jour 1

Faire silence pour mieux s'écouter

2

Jour 2

Reconnaître la voix de son intuition

3

Jour 3

Écouter les messages de son corps

4

Jour 4

Observer les signes et les synchronicités

5

Jour 5

Découvrir son canal intuitif dominant

6

Jour 6

Poser une question à son intuition

7

Jour 7

Créer son rituel de guidance intérieure

Faire silence pour mieux s'écouter

Objectif : créer un espace intérieur plus calme.

Le silence intérieur ne signifie pas supprimer toutes vos pensées. Il consiste plutôt à leur laisser moins de pouvoir, afin de percevoir ce qui se passe en vous avec plus de douceur.



Exercice - 5 minutes de présence

Installez-vous dans un endroit tranquille. Fermez les yeux.

Inspirez profondément par le nez, puis expirez lentement.

Observez vos pensées sans essayer de les contrôler.

Revenez simplement à votre respiration chaque fois que votre esprit s'éloigne.

Questions du jour

- ✦ Quelle émotion est la plus présente aujourd'hui ?
- ✦ Où est-ce que je la ressens dans mon corps ?
- ✦ De quoi aurais-je besoin en cet instant ?



Mantra du jour

« Je m'autorise à ralentir pour entendre ce qui se passe en moi. »

Reconnaître la voix de son intuition

Apprendre à distinguer une perception calme d'une peur insistante.

L'intuition

Arrive calmement.

Donne une impression simple et claire.

Est brève et spontanée.

N'exige pas une réponse immédiate.

La peur

Crée de l'agitation.

Multiplie les scénarios.

Revient de manière obsessionnelle.

Provoque un sentiment d'urgence.

Pensez à une décision que vous devez prendre. Écrivez immédiatement la première réponse qui apparaît, sans la juger. Puis prenez le temps de distinguer les différentes voix présentes.

✦ Ce que dit ma tête :

✦ Ce que dit ma peur :

✦ Ce que semble dire mon intuition :

JOUR 3

Écouter les messages de son corps

Votre corps réagit parfois avant que votre esprit ait formulé une réponse.

Une situation peut provoquer une sensation d'ouverture, un soulagement, une tension dans le ventre, une oppression, un regain d'énergie ou une fatigue soudaine. Ces réactions ne constituent pas toujours une réponse définitive, mais elles méritent d'être observées.



Exercice des deux possibilités

Pensez à deux choix : option A et option B.

Prononcez intérieurement : « Je choisis l'option A. »

Observez votre respiration, vos épaules, votre poitrine et votre ventre.

Faites ensuite la même chose avec l'option B.

Option A

Mes sensations, mes émotions
et mon niveau d'énergie.

Option B

Mes sensations, mes émotions
et mon niveau d'énergie.

Question du jour

Avec quelle possibilité mon corps semble-t-il le plus apaisé ?

JOUR 4

Observer les signes et les synchronicités

Rester attentive sans chercher des messages partout.

Une synchronicité est une coïncidence qui prend un sens particulier pour la personne qui la vit. Elle peut se manifester sous la forme d'une conversation entendue au bon moment, d'un symbole aperçu plusieurs fois, d'un rêve marquant ou d'une personne qui vous contacte au moment où vous pensiez à elle.



Une précaution essentielle

Tous les événements ne sont pas nécessairement des messages. L'objectif est de rester attentive, curieuse et ouverte, tout en conservant votre discernement.

Mon journal des signes



Événement observé



Contexte



Émotion ressentie



Ce que cela m'apprend sur moi

Découvrir votre canal intuitif dominant

Nous ne recevons pas tous nos impressions de la même manière.



Clairvoyance

Des images, des symboles ou des scènes mentales.



Clairaudience

Un mot ou une phrase apparaît spontanément.



Clairsentience

Vous ressentez fortement les émotions, les ambiances ou les sensations.



Clairconnaissance

Vous savez quelque chose sans pouvoir immédiatement expliquer pourquoi.



Mini-test

Quand vous entrez dans un lieu inconnu, que remarquez-vous d'abord ?

- A. Les images, les couleurs et les détails.
- B. Les voix, les sons et les mots.
- C. L'atmosphère et ce que vous ressentez.
- D. Une impression immédiate sur le lieu.

✦ Votre réponse peut vous donner une première indication.
Elle ne vous enferme pas dans une catégorie : plusieurs canaux peuvent coexister et évoluer avec le temps.

Poser une question à son intuition

La qualité de la réponse dépend souvent de la qualité de la question.



À transformer

« Est-ce que cette personne va revenir ? »

« Vais-je réussir ? »



À privilégier

« Que dois-je comprendre de cette relation ? »

« Quelle prochaine étape pourrait m'aider à avancer ? »

Une bonne question spirituelle ne cherche pas à contrôler les autres ni à obtenir une certitude absolue. Elle vous aide à mieux comprendre votre situation et à retrouver votre pouvoir de décision.



Exercice d'écriture intuitive

Écrivez une question en haut d'une page. Respirez calmement pendant une minute. Puis écrivez sans vous arrêter pendant cinq minutes, sans corriger vos phrases. Relisez ensuite votre texte et entourez les mots qui reviennent, les phrases qui vous apaisent, les idées qui vous surprennent et les actions concrètes qui apparaissent.

Ma question :

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

★ _____

Créer votre rituel de guidance intérieure

Un rendez-vous simple et régulier avec vous-même.

1 Allumez une bougie ou installez-vous dans un lieu calme.

2 Prenez trois respirations profondes.

3 Écrivez votre question.

4 Observez vos premières sensations.

5 Notez la réponse qui vous vient.

6 Déterminez une petite action concrète.

7 Remerciez-vous pour ce temps d'écoute.



Mon engagement

« À partir d'aujourd'hui, je m'engage à écouter mes ressentis tout en conservant mon discernement et mon libre arbitre. »

Date : _____

Signature symbolique : _____

21 questions pour approfondir votre chemin spirituel

① Qu'est-ce qui donne du sens à ma vie ?

② Quelle situation me demande aujourd'hui le plus de courage ?

③ Qu'est-ce que je n'ose pas encore reconnaître ?

④ Quelle peur influence mes décisions ?

⑤ Dans quels moments est-ce que je me sens pleinement moi-même ?

⑥ Quelle relation me fait grandir ?

⑦ Quelle relation épuise mon énergie ?

⑧ Quelle ancienne blessure demande encore à être apaisée ?

⑨ Quel schéma se répète dans ma vie ?

⑩ Qu'est-ce que je dois apprendre à laisser partir ?

⑪ Quelle qualité ai-je besoin de développer ?

21 questions pour approfondir votre chemin spirituel

12 Qu'est-ce que mon corps essaie de me communiquer ?

13 À quel moment ai-je déjà suivi mon intuition avec succès ?

14 Quelle décision repoussée mérite mon attention ?

15 Qu'est-ce que je pourrais faire avec plus de confiance ?

16 Quelle partie de moi ai-je tendance à cacher ?

17 Quel rêve ai-je abandonné trop rapidement ?

18 Qu'est-ce que je souhaite attirer dans ma vie ?


19 Quelle action serait aujourd'hui un acte d'amour envers moi-même ?


20 Quelle leçon puis-je tirer de mon épreuve actuelle ?


21 Quelle est la prochaine étape la plus juste pour moi ?

Mes prises de conscience

Notez ici ce que vous avez ressenti, compris ou décidé.

 Ce que j'ai ressenti

 Ce que j'ai compris

 Ce que je choisis maintenant

Mes prises de conscience

Notez ici ce que vous avez ressenti, compris ou décidé.

Ce que j'ai ressenti

Ce que j'ai compris

Ce que je choisis maintenant

CONCLUSION

Votre intuition ne vous demande pas de tout savoir

Elle vous invite simplement à devenir plus attentive à vos émotions, à vos ressentis et aux messages que votre vie intérieure cherche à vous transmettre.

Certaines périodes sont toutefois plus difficiles à traverser seule. Une relation compliquée, un changement professionnel, une perte de repères ou une décision importante peuvent créer de nombreux doutes. Dans ces moments, l'accompagnement d'un professionnel peut vous aider à poser les bonnes questions et à regarder votre situation sous un angle différent.



Poursuivre votre cheminement

Kyvoitou réunit des médiums, astrologues, tarologues et professionnels du bien-être proposant des accompagnements personnalisés, confidentiels et bienveillants.



Votre prochaine étape

Découvrez les experts et choisissez la personne dont l'approche correspond le mieux à vos besoins sur www.kyvoitou.fr.

À LIRE

Une démarche libre, consciente et responsable

Ce guide est proposé dans une démarche de développement personnel et de réflexion. Les exercices présentés ne constituent ni un diagnostic, ni un traitement médical, psychologique, juridique ou financier. Ils ne remplacent pas l'accompagnement d'un professionnel qualifié lorsque celui-ci est nécessaire.

La spiritualité et l'intuition sont des expériences personnelles. Conservez votre esprit critique, votre libre-arbitre et votre responsabilité dans toutes vos décisions. En cas de détresse, de symptômes persistants ou de situation urgente, rapprochez-vous d'un professionnel compétent ou des services d'urgence de votre pays.



Kyvoitou

Une plateforme pensée pour vous offrir une expérience de guidance fiable, bienveillante et enrichissante, dans le respect de votre autonomie.

www.kyvoitou.fr

© Kyvoitou - Tous droits réservés

Spiritualité ♦ Intuition ♦ Guidance