

COMMENT SUIVRE SON INTUITION

Coécrit par Chad Herst, CPCC

**Dans cet article : Développer son intuition
Savoir quand utiliser son intuition
Apprendre à connaître son intuition**

L'intuition se caractérise par l'impression de savoir quelque chose sans pouvoir expliquer comment en être arrivé à cette conclusion de manière rationnelle. C'est une sorte d'instinct mystérieux qui s'avère souvent juste avec le recul. Lorsque vous comparez vos différentes options et que vous n'arrivez pas à vous décider, il peut être utile de faire appel à votre intuition. Vous pouvez la développer et l'améliorer en faisant des exercices, en apprenant à reconnaître les situations dans lesquelles vous pouvez l'utiliser et les sensations qu'elle provoque pour savoir comment elle fonctionne.

Développer son intuition

Écrivez ce que vous ressentez.

Un journal peut être une excellente façon d'observer vos sensations et de débloquer votre intuition. Écrivez ce que vous ressentez ou ce que vous pensez sans vous inquiéter de le rationaliser ou sans vous préoccuper de votre petite voix intérieure. En écrivant ce qui vous passe par la tête ou même en ne notant que les premiers mots qui vous viennent, vous pourrez arriver à être plus conscient de ce qu'il se passe dans votre inconscient.

Consacrez du temps pour apprendre à localiser vos forces intuitives. Chad Herst, coach en développement personnel, déclare : « Ce n'est que par tâtonnements que nous apprenons ce que nous savons intuitivement bien faire et ce que nous ne savons pas faire. Si vous n'êtes pas doué dans un domaine, vous pouvez apprendre à compter sur d'autres personnes en qui vous avez confiance. »

Faites de la méditation

La méditation peut vous aider à mieux entendre les signaux que votre corps vous envoie. Essayez des techniques de méditation de base pour vous aider à être plus en phase avec votre état physique.

Trouvez un lieu tranquille et confortable pour méditer où vous ne serez pas dérangé ou distrait. Asseyez-vous dans une position confortable, fermez les yeux et concentrez-vous sur les sensations de votre propre respiration. Si votre esprit s'égaré, redirigez doucement votre attention sur votre respiration.

Essayez de faire un « scan de votre corps ». Allongez-vous, fermez les yeux et concentrez-vous sur chaque partie de votre corps les unes après les autres en commençant par les orteils et en remontant vers la tête. Prêtez attention aux sensations que vous ressentez dans chaque partie de votre corps et faites un effort conscient pour détendre tous vos muscles tendus. Une fois que vous avez fini, concentrez-vous sur votre corps en entier pendant quelques minutes. Prenez ensuite plusieurs minutes pour vous concentrer sur votre respiration.

Notre expert est d'accord : « Si vous voulez rencontrer votre intuition, vous devrez vous éloigner de l'organisation, de la réflexion et de l'action. Concentrez-vous plutôt sur la réceptivité. Abandonnez votre attachement aux plans et aux résultats. Lorsque vous essayez

de tout comprendre et faire à une vitesse supersonique, il est presque impossible d'être suffisamment disponible pour entendre les conseils de votre voix intérieure. »

Trouvez-vous des distractions

Même si cela pouvait ne pas vous sembler logique, une distraction pourrait en fait vous aider à prendre une décision. Votre cerveau traite les informations de manière inconsciente même si vous ne vous concentrez pas ou si vous n'y pensez pas activement. Si vous vous rendez compte que vous avez du mal à prendre une décision, faites autre chose pendant un moment. Ensuite, revenez à votre problème et choisissez ce qui vous semble le mieux [4] .

Dormez

Le sommeil est important pour le repos et pour réparer son corps et son esprit et il vous aide aussi à traiter les informations que vous absorbez pendant la journée. Si vous avez du mal à prendre une décision, vous pouvez prendre un peu de temps pour aller dormir. Lorsque vous vous réveillez, vous pourriez vous rendre compte que votre intuition vous a mené à une solution

Savoir quand utiliser son intuition

Servez-vous de vos connaissances et de votre bon sens.

Si vous n'avez pas l'habitude d'une certaine situation en essayant de résoudre un problème complexe ou si vous devez prendre une décision importante, faites des recherches ou demandez des conseils avant d'utiliser votre intuition. Votre intuition sera beaucoup plus efficace si vous vous en servez en même temps que vos connaissances pratiques, vos attentes raisonnables et une bonne compréhension de vos options.

Écoutez votre intuition dans les situations familières.

Le cerveau humain excelle à reconnaître des schémas qui se répètent. Cela nous permet de prendre des décisions rapidement sans avoir à trop y penser. Vous avez probablement déjà utilisé ce genre d'intuition en conduisant une voiture ou en faisant du vélo. Une fois que vous avez pratiqué quelque chose plusieurs fois (par exemple, faire un discours, jouer d'un instrument ou pratiquer un sport), essayez de ne pas y penser pour laisser votre intuition prendre le dessus au lieu de regarder vos notes, de compter les minutes ou de penser à chaque étape.

Écoutez votre instinct à propos des autres.

Vos réactions instinctives face aux autres sont un instinct de survie. Si vous vous trouvez dans une situation où vous avez une sensation de peur ou de nervosité à propos de quelqu'un sans raison apparente, vous pourriez en fait observer inconsciemment des signes que votre conscience ne perçoit pas. Restez sur le qui-vive lorsque vous interagissez avec quelqu'un qui vous donne une mauvaise impression, même si vous ne savez pas bien pourquoi. Si vous sentez un danger immédiat, retirez-vous immédiatement de la situation ou demandez de l'aide.

Écoutez votre instinct à propos de votre santé.

Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Si vous sentez que quelque chose ne va pas, même si c'est quelque chose de subtil ou quelque chose que vous ne pouvez pas expliquer

clairement, consultez un médecin. Si vous avez toujours l'impression que le médecin ne s'est pas occupé de vos problèmes, essayez de demander une deuxième opinion. Vous pourriez observer quelque chose qui a échappé à votre médecin.

Vous pourriez aussi développer une intuition forte à propos des besoins de santé des personnes qui sont proches de vous. Si vous êtes le parent ou le tuteur d'un enfant ou si vous habitez avec quelqu'un qui a des problèmes de santé, prêtez attention à votre intuition à propos de son état de santé. Vous pourriez avoir l'impression que quelque chose ne va pas même si cette personne ne vous en parle pas ou ne le remarque pas elle-même.

Laissez votre intuition vous aider dans les décisions importantes.

Si vous faites face à un choix important, par exemple un achat majeur, l'université où vous voulez aller ou une demande en mariage, il est important de prendre en compte la logique et les considérations pratiques. Mais une fois que vous avez pesé le pour et le contre, et que vous avez réduit les options, vous aurez plus de chance d'être satisfait de vos choix en suivant votre intuition pour la décision finale

Apprendre à connaître son intuition

Écoutez vos tripes.

Ce n'est pas seulement une métaphore, vos tripes peuvent vraiment vous parler. Elles pourraient par exemple vous faire savoir que vous êtes stressé ou excité avant votre esprit en vous donnant des maux d'estomac, en vous donnant le trac ou en provoquant cette impression de couler lorsque vous apprenez une mauvaise nouvelle.

Si votre ventre vous fait mal ou semble noué si vous devez gérer ou même si vous imaginez simplement certaines situations ou personnes, c'est peut-être votre corps qui vous indique que c'est une source de stress. Faites attention à ces signaux et faites une pause ou évitez la situation ou la personne en question si possible.

Essayez de comprendre comment vous avez vécu votre intuition dans le passé. Pensez à une époque où vous l'avez suivie. Imaginez ce que c'était. Avez-vous entendu votre intuition, senti dans votre corps ou ressenti comme une émotion ? Puis, souvenez-vous d'une époque pendant laquelle vous n'écoutez pas votre intuition. Par exemple, vous avez peut-être eu l'impression d'avoir été ignoré. En comprenant ces choses, vous développerez votre intuition plus facilement.

Suivez votre nez.

Vous pourriez aussi ne pas en avoir conscience, mais votre odorat peut être un outil de survie puissant. Il peut vous dire si quelque chose n'est pas bon à manger ou il peut même vous aider à évaluer l'état émotionnel ou physique d'une personne. Améliorez votre odorat en l'exerçant régulièrement et en évitant les polluants qui pourraient l'abîmer, par exemple la cigarette.

Servez-vous de vos yeux.

Lorsque vous vous retrouvez dans une situation inconnue, regardez rapidement autour de vous. Même si vous n'avez pas conscience de tout ce qui se passe, vos yeux pourraient trouver des indices visuels qui vont aider à une réponse intuitive. Par exemple, vous pourriez observer de manière inconsciente des changements subtils au niveau des expressions du visage ou du langage corporel d'une autre personne au-delà de ce qui est évident. Si quelque chose n'a pas

l'air d'aller à propos d'une personne ou d'une situation, cela pourrait signifier que vos yeux ont remarqué quelque chose que votre esprit n'a pas vu.

Prêtez attention aux réactions physiques.

Les situations dangereuses ou inconfortables pourraient déclencher des réponses physiques de stress. En plus de maux d'estomac, vous pourriez aussi remarquer que vos paumes se mettent à transpirer et que votre cœur bat plus vite. Parfois, le corps voit des choses qui ont totalement échappées au cerveau. Écoutez ce que votre corps vous dit : ces réactions de stress sont un signe qui indique que votre conscience est sur le qui-vive.

Conseil

L'intuition est un outil utile, mais elle n'a pas toujours raison. Si votre intuition vous trompe, profitez-en pour mieux la comprendre. Cela vous aidera à prendre une meilleure décision la prochaine fois.

Avertissements

Si vous avez subi un traumatisme ou si vous subissez des problèmes d'anxiété, votre intuition pourrait être affectée par vos expériences et votre état mental ou émotionnel. Si vous souffrez d'hypervigilance ou si vous vous inquiétez d'un sens de l'intuition exagéré ou faussé, vous pourriez en discuter avec un thérapeute ou un médecin.