

Mon intuition, reconnaître mes signaux

Tu peux faire cet exercice en écrivant dans un cahier ou sous forme de visualisation.

- 1) Rappelez-vous la fois où vous avez écouté votre intuition et où le résultat était positif :

- 2) Que s'est-il passé à l'intérieur de vous? Une image, un mot, un ressenti, une émotion, un son, une impression, un pressentiment? À quel endroit dans votre corps? Soyez attentive aux petits détails.

- 3) Que s'est-il passé après l'avoir écoutée?

- 4) Rappelez-vous la fois où vous aviez cette petite voix intérieure qui vous parlait, mais que vous n'avez pas écoutée et qu'après coup vous vous êtes dit : « ah! Je le savais! J'aurais dû m'écouter »

- 5) Quels ont été les effets de cette négation?

- 6) Qu'apprenez-vous à la suite de cette analyse?

- 7) Quels sont les signaux lorsque c'est positif?

- 8) Quels sont les signaux lorsque c'est négatif?

- 9) Dorénavant, quel sera votre plan d'action lorsque vous percevrez ces messages?

*inspiré technique PNL et Comment piloter sa vie