

SEPT ATTITUDES DE PLEINE CONSCIENCE POUR MIEUX ÉCOUTER SES INTUITIONS



En résumé

L'**intuition** se manifeste à nous comme une source intérieure qui nous indique un chemin, une action, une solution... C'est une forme de connaissance non acquise de façon rationnelle, qui surgit du fond de nous. Parfois, nous y prêtons attention et l'écoutons, parfois nous en doutons. Chaque fois que nous la suivons, nous sommes surpris de nous-mêmes : elle nous indique une conduite à suivre qui nous est inhabituelle, elle guide toujours notre regard sur ce qui nous est utile. Nous pouvons la cultiver en nous faisant confiance.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectif

L'intuition ne se produit pas à la demande ni par la volonté. C'est pourquoi nous devons développer en nous un état d'être qui nous rend plus perméable aux intuitions, et nous permet de mieux les écouter.

Contexte

À tout moment de notre vie professionnelle, nous pouvons avoir besoin d'écouter nos intuitions : prendre une décision, donner une réponse à un collègue, modifier un objectif,

réorienter sa carrière, etc. les sept attitudes qui permettent de mieux écouter et faire confiance à ses intuitions peuvent être utilisées à différents moments de la journée.

Comment l'utiliser ?

Étapes

Plutôt que des étapes, nous vous proposons sept attitudes de pleine conscience à cultiver, pour favoriser l'écoute de vos intuitions :

- **Cultiver le calme en soi** : prendre du temps pour soi, être seul avec soi-même de temps en temps.
- **Réintégrer son corps** : faire le vide dans ses pensées et prêter attention à ses sensations physiques.
- **Aimer le mouvement** : ne pas rester fixé ni sur une idée, ni sur une émotion ou un climat, et ni sur une posture quelconque, mais bouger, évoluer, changer.
- **Avoir un regard neuf** : être prêt à vivre chaque moment comme un instant nouveau, se rendre disponible, être curieux.
- **Ouvrir son champ d'observation** : écouter, voir et sentir le monde autour de nous, au-delà de ses habitudes et de ses préjugés.
- **Accueillir sans juger** : accepter les émotions, les pensées aller et venir, laisser ce flot suivre son cours sans vouloir maîtriser ce que l'on ne peut maîtriser.
- **Se faire confiance** : écouter ses petites voix intérieures, les signes d'alerte, mais aussi ces impulsions internes qui nous font changer de route, on ne sait pas pourquoi, mais il s'avère que ce sera l'opportunité d'une belle rencontre ou l'évitement d'un accident.

Méthodologie et conseils

Ce qui nous éloigne de nos intuitions, c'est notre volonté de tout maîtriser, de vouloir comprendre intellectuellement et par des raisonnements logiques tout ce qui nous arrive et tout ce que nous faisons. Or l'intuition est tout le contraire de la maîtrise de soi et de la logique rationnelle. C'est une compréhension globale, à caractère émotif qui prend en compte un ensemble de composants dont nous n'avons pas idée et que nous ne pouvons expliquer logiquement. L'intuition échappe à notre raison.

L'intuition, a posteriori, fait que l'on s'étonne d'avoir pris un chemin qu'on ne prend jamais, d'avoir agi d'une manière qui ne nous est pas familière, et que la plupart du temps, cela nous a été utile.

Avantages

- Permet de développer un état d'être qui amène à l'écoute de son intuition et développe en nous cette capacité.
- L'intuition nous rend créatifs si nous lui faisons confiance.

Précautions à prendre

- L'intuition ne doit pas être confondue avec l'impulsion émotionnelle disproportionnée, telle que la colère. L'intuition est une forme de compréhension non rationnelle d'une situation donnée.

- **LIVRE DUNOD**

Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem