

# LUMIERE SUR...

Barbara Médium - [www.barbaramedium-channeling.com](http://www.barbaramedium-channeling.com)

**Lettre d'information**

**Février 2024**

## Comment développer votre intuition ?

### Qu'est-ce que l'intuition ?

L'intuition est cette petite voix intérieure qui vous parle, et vous dit de faire ou de ne pas faire quelque chose. Ça peut aussi être une sensation physique agréable ou désagréable que vous ressentez physiquement lorsque vous devez prendre une décision.

L'intuition est cette capacité à prédire, à anticiper et à ressentir les choses.

Avoir de l'intuition, c'est la conviction que vous savez au fond de vous, que quelque chose va se produire, que vous devez faire ou ne pas faire quelque chose, sans explication rationnelle.

### Comment développer son intuition ?

Voici quelques astuces et exercices parmi d'autres pour vous aider à développer votre intuition.

#### Développer son empathie pour mieux suivre son intuition

L'empathie est la capacité à ressentir les émotions des autres. C'est un allié de taille quand il s'agit de faire un choix. En effet, plus vous êtes à même de comprendre vos interlocuteurs, plus vite vous vous ferez une première impression sur eux.

L'empathie permet également d'écouter et de comprendre d'autres points de vue sans émettre de jugement. Cela permet de prendre du recul sur vos propres systèmes de croyances et d'être ouvert sur votre environnement. Être dans l'écoute sincère et essayer de comprendre l'autre est le meilleur moyen de devenir plus empathique, et donc de développer son intuition par rapport à une situation donnée, en se basant sur d'autres paramètres que votre expérience ou vos croyances.

#### Ralentir et prendre du temps pour soi

Développer son intuition, c'est suivre sa voix intérieure. Or, pris dans le rythme de la vie quotidienne, il est parfois difficile, voire impossible, de se connecter à soi-même. Développer son intuition est donc presque un mode de vie : prendre du temps pour soi, méditer, se balader dans la nature, essayer de nouvelles activités...

Tous ces moments de pause sont propices à la reconnexion à soi, et donc à l'écoute de son intuition. C'est d'ailleurs dans ces moments que vous pourrez avoir des réponses ou de nouvelles idées ! Pour écouter votre intuition, vous devez vous donner l'espace nécessaire pour plonger dans votre monde intérieur.

#### Différencier la voix du mental et la voix du coeur

Comment faire la différence entre une intuition, un désir ou une peur ? Bien souvent, lorsque vous hésitez à prendre une décision, vous êtes tiraillé entre plusieurs émotions et pensées. Laquelle choisir ? Pour bien comprendre d'où nous viennent toutes ces pensées contradictoires, il est nécessaire de savoir que certaines sont issues de notre mental et de notre ego, tandis que d'autres viennent du coeur. Pour les différencier, posez-vous une seule question : Est-ce que ma pensée est orientée dans un état d'esprit de "gagner ou perdre" ? Si c'est le cas, il y a de fortes chances que ça ne soit pas votre intuition qui vous parle, mais votre mental qui rationalise la situation.

Dans l'intuition, c'est le coeur qui parle. Il n'y a donc rien à gagner ou à perdre, mais la décision vous apparaît comme juste, sans que vous puissiez vraiment expliquer pourquoi.

Un autre point important à préciser est que vous ne savez jamais à l'avance si vous prenez une bonne décision. Ni même si la décision que vous prenez est basée sur votre intuition et non votre mental. C'est cependant en acceptant cette incertitude que vous pourrez développer votre intuition rapidement, car celle-ci se muscle à travers la pratique, et donc, parfois, les échecs.

### Prêter attention aux synchronicités

Une synchronicité est l'apparition simultanée d'événements qui semblent être étroitement liés, mais qui n'ont aucun lien de causalité visible. Ce sont donc des coïncidences qui prennent sens, qui arrivent au bon moment, et permettent par exemple de débloquer une situation. Ces hasards heureux, qui en réalité n'en sont pas, ne sont en effet pas liés par la cause, mais par le sens.

C'est par exemple une personne qui vous écrit au moment où vous pensez à elle, des opportunités qui se présentent pile au bon moment, un film qui parle d'un problème auquel vous êtes actuellement confronté, etc. Pour percevoir ces signes, il faut donc être consciemment focalisé sur un but ou une problématique, mais aussi faire le choix de voir ces événements comme un signe.

### Tenir un carnet d'intuition

Un moyen efficace pour développer votre intuition est d'écrire sur papier les différentes pensées et émotions qui vous traversent. Cela permet en effet d'y revenir plus tard, et de faire le tri afin de mieux percevoir ce qui relève de l'intuition ou non. Alors concrètement, comment tenir un carnet d'intuition ? Je vous conseille d'acquérir un cahier spécial pour cela, et de l'emmener partout avec vous.

À chaque fois qu'une réflexion, une pensée, ou un signe corporel vous amènent à une solution ou une décision, notez-le. Si vous suivez une de vos intuitions, n'oubliez pas également de reporter sur ce carnet si cette décision s'est avérée bonne pour vous ou non. Vous pourrez ainsi tester votre intuition, et mieux comprendre quelles sont les perceptions sensorielles reliées à celle-ci, et quelles sont les conséquences de ces décisions. Vous ont-elles rendue plus heureux ? Si c'est le cas, tenir un carnet d'intuition renforcera la confiance en votre intuition.

Pour résumer, il est tout à fait possible de développer son intuition en se recentrant sur soi-même tout en apprenant à être à l'écoute de son environnement. Accepter de se tromper et s'entraîner reste cependant le meilleur moyen de dompter notre guide intérieur. Loin de s'opposer aux décisions rationnelles, l'intuition est au contraire complémentaire à notre logique.

