

1 - LA TABLE DES MATIERES

Introduction	7
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Comprendre la nature de l'intuition et l'appliquer dans la vie quotidienne

Chapitre 1. L'intuition, source de changements	13
Chapitre 2. Devenir attentif à la synchronicité	18
Chapitre 3. Repérer les signes	22
Le sentiment de déjà-vu	23
Chercher les messages des événements du quotidien	25
Chapitre 4. Se placer à l'écoute de son intuition	27
Chapitre 5. Repérer ce qui n'est pas l'intuition	31
Chapitre 6. Sommes-nous tous intuitifs ?	37
Chapitre 7. Comment se manifeste l'intuition ?	46
Chapitre 8. L'intuition pour connaître le véritable sens d'un fait	50
Chapitre 9. Pourquoi n'écoutons-nous pas suffisamment l'intuition ?	54
Chapitre 10. Suivre votre intuition au quotidien : un engagement	61
Chapitre 11. Techniques de base pour canaliser son intuition	64
Apprendre à respirer	65
Apprendre à se centrer : la visualisation d'éveil à l'intuition	68
Apprendre à maîtriser son énergie personnelle	72
Apprendre à percevoir les énergies	75

DEUXIÈME PARTIE

Comment développer son intuition ?

Chapitre 1. Intensifier la sensibilité des cinq sens pour accroître le sixième	79
Le visuel : cultivez un autre regard, devenez clairvoyant	80
Le kinesthésique : utilisez votre corps comme un messenger	82
L'ouïe : prêtez une oreille attentive	89
L'olfactif : ouvrez grand vos narines	93
Le gustatif : faites frémir vos papilles	95
Chapitre 2. Savoir se positionner et mettre de justes limites	96
Attitude saine face aux émotions	97
Dépasser les émotions perturbatrices	101
La protection personnelle	102
Chapitre 3. Libérer le mental des pensées limitatives pour une liberté d'être	104
Le pouvoir créateur de la pensée	105
Les freins à l'émergence de l'intuition	109
Vous ouvrir à tous les possibles	121
Chapitre 4. Augmenter la confiance en soi	123
Activer les fondations de l'intuition	124
Reconnaître chaque petite victoire	124
Accepter les échecs éventuels	124
Savoir être encouragé	125
Se donner la permission de réussir	126
Revivre un moment de confiance	127
Trouver un modèle de confiance	127
Optimiser son passé professionnel	128
Maintenir le contact quand tout est embrouillé	130
Être zen	132
Chapitre 5. Jouer à exercer toutes ses capacités psychiques : des exercices à faire au quotidien	133
Chapitre 6. Utiliser les rêves pour accentuer l'intuition	137
Les phases du sommeil et le rêve	137
Apprenez à agir au sein du rêve : travaillez l'auto programmation	139

TROISIÈME PARTIE

La « lecture intuitive » au quotidien

Chapitre 1. La communication intuitive	145
La lecture intuitive, ou lecture psychique	146
Comment utiliser concrètement l'intuition et obtenir des réponses ?	150
Savoir poser les bonnes questions	155

S'ouvrir aux réponses	157
Vérifier que l'information est intuitive	158
Décoder les symboles	158
Attitudes à adopter pour amplifier l'intuition	159
Que faire si l'intuition ne fonctionne pas ?	160
Chapitre 2. Comment régler les problèmes et libérer l'énergie créatrice	162
« Lire » un problème	163
« Lire » l'énergie de l'animal intérieur	166
« Lire » l'enfant intérieur pour le guérir	168
Intuition et rencontre amoureuse	171
Comprendre les relations et apprendre à dégager la problématique	172
Chapitre 3. Travailler sur les polarités	178
Conclusion. Mettez de la magie dans votre vie	183
Glossaire	185
Bibliographie	187

2 - L'INTRODUCTION

Introduction

POURQUOI CE LIVRE AUJOURD'HUI ?

À l'origine de ce livre, quelques questions fondamentales susceptibles d'habiter chacun de nous à un moment de notre vie. Peut-on agir sur notre destinée ? Est-il possible d'obtenir réellement ce que l'on veut de la vie ? Peut-on provoquer le hasard et créer des « coups de chance » ?

Chaque jour et à de multiples niveaux, du plus trivial au plus décisif, nous sommes confrontés à des situations qui nous commandent de choisir. Pour cela, nous devons définir notre position, puis négocier dans des domaines aussi variés que le travail, l'argent, les enfants, les relations amicales ou sentimentales... Il arrive que nous ayons une idée précise de ce qu'il y a de mieux pour nous et pour nos proches, mais parfois nous nous sentons dans le brouillard : tant de paramètres nous demeurent inconnus que nous manquons de discernement pour savoir quelle décision prendre. Ou, à l'inverse, situation fréquente dans nos sociétés surinformées, on dispose de tant de connaissances que cela engendre une confusion où nous nous sentons tout autant perdus. D'autres fois, nous avons une idée très précise de ce qu'il nous faudrait, mais nous ne savons pas comment l'obtenir. L'éducation que nous avons reçue, tant à l'école que dans notre famille, nous enseigne en effet comment faire, mais ne nous apprend pas toujours comment vivre. Savoir vivre, c'est savoir être heureux, et cela, contrairement à une idée reçue, tout un chacun peut l'apprendre en développant certaines facultés. L'intuition est l'une d'entre elles.

S'OUVRIR À LA VISION INTUITIVE

Notre époque est en pleine mutation : le confort matériel étant de plus en plus accessible, les sources de satisfaction tendent à se déplacer vers la réalisation personnelle, et la quête de sens touche désormais aussi l'activité professionnelle, dont on attend qu'elle participe à notre réalisation personnelle. Nos besoins et nos valeurs se modifient, nos préoccupations sont de plus en plus tournées vers l'intérieur. Femmes et hommes cherchent désormais à réussir leur vie, et plus seulement à réussir dans la vie. Ils sont en quête de sens et aspirent à un véritable accomplissement, tant personnel que professionnel.

Pour aborder le quotidien dans toutes ses dimensions, un esprit rationnel et logique ne suffit pas. Celui-ci est bien sûr nécessaire, car il nous permet d'organiser nos connaissances, de comprendre et d'apprendre à partir de nos expériences personnelles, mais, pour devenir conscients de la façon dont nos pensées et nos émotions influencent les événements qui s'agencent autour de nous, nous devons aussi apprendre à utiliser notre

intelligence créative, intuitive et sensible. Bien que souvent ignorée, cette polarité de l'intelligence est présente en chaque être humain.

Jung définit quatre fonctions pour appréhender la réalité, dont l'importance respective caractérise les différents profils psychologiques : la pensée (rationnelle), le sentiment, la sensation et l'intuition. Ce n'est qu'en apprenant à utiliser toutes nos fonctions psychologiques que nous pouvons devenir un être accompli, c'est à-dire véritablement maître de notre destin.

Développer notre intelligence créative, c'est-à-dire nous tourner vers cette partie irrationnelle de nous-mêmes, nous rendra de plus en plus intuitifs. Ce faisant, nous permettrons aux synchronicités (qui sont des coïncidences porteuses d'un sens et d'un message) de trouver leur place dans notre vie pour la faire tendre vers le meilleur, pour nous-mêmes mais aussi pour les autres.

Loin de se baser sur des concepts ésotériques, ce livre s'inscrit plutôt dans la lignée de la psychologie moderne et de la philosophie intuitionniste contemporaine, décrite précisément dans l'*Encyclopédie universalis* dans l'article intitulé « De l'intuition contemplative à l'intuition productrice » et dont ont traité de nombreux philosophes. Selon Aristote, l'intelligence intuitive est un genre de connaissance qui permet de saisir les principes : « Elle appréhende les définitions] sont il n'y a pas de démonstration. » Descartes définit l'intuition comme la « connaissance immédiate et certaine des choses, elle est une opération première de l'esprit ». Bergson, lui, décrit son rôle fondamental dans *Le Savoir* : « À l'époque de l'humanisme et dans la grande époque classique, la conception de la connaissance se réorganise à nouveau autour du primat de l'intuition intellectuelle. Cette tendance [...] est renforcée par l'importance nouvelle que l'on accorde au modèle mathématique de la connaissance, étant donné qu'on interprète la "mathésis" comme un enchaînement des évidences intellectuelles. » Bergson privilégie donc un système de pensées et de comportements qui associe nos deux polarités psychiques : le rationnel et l'intuitif. La méthodologie pratique qu'il propose s'appuie sur les travaux de l'un des fondateurs de la psychanalyse, le psychiatre suisse Carl Gustave Jung*¹, dont la démarche consistait à appliquer la méthode scientifique à l'élucidation de phénomènes dits irrationnels.

Robert Hopcke*, qui dirige un Centre d'études symboliques (c'est-à-dire un institut de formation aux techniques de la psychologie analytique Jungienne), explique ainsi : « Dans l'étude de ces phénomènes, Jung gardait constamment à l'esprit la question suivante : quelles sont les circonstances psychologiques, conscientes autant qu'inconscientes, qui font que le vécu extérieur est affecté de manière aussi inoubliable, aussi génératrice de transformation ? »

Cet ouvrage vous apprendra à vous laisser guider par cette intuition qui réside déjà en chacun de vous mais à laquelle vous n'accordez pas toujours votre confiance. C'est précisément cette confiance en votre intuition qui vous permettra de provoquer le hasard en créant des synchronicités qui, comme nous le verrons, sont ces coïncidences qui « produisent du sens ». En comprenant ce qu'est cette intelligence, puis en appliquant avec régularité quelques exercices simples, vous apprendrez à reconnaître et à interpréter ces formes troublantes de coïncidences. À mesure que vous saurez les reconnaître, vous remarquerez que les faits confirmeront vos intuitions, ce qui amplifiera considérablement votre confiance en votre intelligence intuitive. Chacun a déjà été confronté à une opportunité qui l'a conduit à penser « C'est exactement ce que j'aimerais faire » ou « Ce serait parfait pour moi ». Pourtant, nous n'avons pas toujours su saisir ces occasions, car la partie rationnelle de notre esprit a pu nous détourner de notre intuition avec des craintes telles que « C'est peut-être risqué ! », ou « Je ne vais sans doute pas y arriver... », ou encore « C'est trop beau pour que ça marche vraiment ! » *A contrario*, on remarque que la majorité des personnes qui réussissent dans la vie font naturellement confiance à leur intuition. Elles admettent suivre les « messages » qu'elles reçoivent, même lorsque ceux-ci semblent contraires à la logique rationnelle.

Que vous soyez peu ou pas intuitif, ou que vous le soyez sans savoir comment utiliser votre intuition, que vous soyez intuitif tout ayant du mal à gérer les questions matérielles de façon réaliste, ou que vous connaissiez des échecs dans votre vie privée ou professionnelle bien que votre idée intuitive de départ semble excellente, ce livre peut vous donner des pistes. Les exercices proposés vous apprendront à concrétiser avec succès vos intuitions. Vous percevrez aussi de mieux en mieux votre dialogue interne, et repérerez ainsi qui pilote votre vie et de quelle manière. La raison, l'intuition, ou bien les deux ?

Découvrez, pas à pas, comment fonctionne l'intuition, comment elle peut nous guider dans nos choix, nous révéler le sens d'une situation, nous prévenir des obstacles possibles ou encore des opportunités à saisir.

Ensuite, par la pratique guidée qui vous est proposée ici, développez votre intuition. Enfin et surtout, apprenez à faire de l'intuition un guide pour votre vie quotidienne !

4^{ème} DE COUVERTURE

« Coachez votre intuition »

Est-il possible d'agir sur notre destinée et d'obtenir réellement ce que l'on veut de la vie ? Peut-on provoquer le hasard ?

Chaque jour nous sommes confrontés à des situations qui nous poussent à faire de choix, quelquefois décisifs. Si parfois ils s'imposent d'eux-mêmes, il arrive aussi qu'ils nous laissent perplexes, incapables de décider. L'esprit rationnel et logique ne suffit pas toujours pour avancer...

Afin de devenir davantage maître de notre vie, Vanessa Mielczareck propose une méthode pour développer notre intelligence intuitive, créative et sensible, véritable complément de la raison. L'auteur se base notamment sur la théorie de la synchronicité du psychanalyste J.C. Jung et la visualisation créatrice.

Apprenons à repérer puis à utiliser notre intuition, pour agir en toute confiance, et savoir mettre la chance de notre côté au quotidien.

Coachez votre intuition, pour être à l'écoute de ce sixième sens et se familiariser avec son fonctionnement, l'utiliser comme un radar et obtenir des réponses... L'auteur nous accompagne dans une série d'exercices pratiques, témoignages à l'appui, pour passer de la théorie à la mise en œuvre, et apporter ainsi un réel changement, intérieur comme extérieur.

Pour que la vie ne soit plus le seul fruit du hasard !

Vanessa Mielczareck, thérapeute, coach et formatrice, est spécialisée dans le domaine de l'intelligence intuitive, qu'elle transmet lors de ses séminaires. Elle est auteur de plusieurs livres dont « l'intelligence intuitive », « des actions pour changer votre vie (éd. Quintessences). *Coachez votre intuition* est l'aboutissement de quinze ans d'expérience, de recherche et de réflexion.

4 - DU MEME AUTEUR

LES LIVRES

« Petites stratégies du bonheur » Le Courrier du Livre, 2010

« Le guide de la personne heureuse » éd. Le Courrier du Livre, 2009 + France Loisirs, 2010 + Nature et Découverte 2010

« Le voyage de Léa » éd. J.-C. Gawsewich, 2006 + France Loisirs, 2007

« Coachez votre intuition » éd. du Seuil, 2007 + en espagnol « Inteligencia intuitiva » éd. Kairos

« L'Intelligence intuitive » éd. Quintessence, 2003

JEU DE 54 CARTES

« Les portes de l'intuition » éd. Courrier du Livre courant oct. 2011

LES CD

« Contacter et développer son intuition » Autoédition, 2003

« Libérer l'enfant intérieur » Autoédition, 2003

« Equilibrer son être » Autoédition, 2003

LE DVD

« Découvrez la force de l'intuition » de MIELCZARECK

Autoédition, 2006

MAIL : contact@vanessa-mielczareck.eu

SITE : www.vanessa-mielczareck.eu