



Exercice d'autogestion : le journal des expériences intuitives

But de l'exercice

- Développer une approche systématique pour noter, interpréter et articuler ses expériences intuitives (journal à garder pour soi).
- Améliorer la confiance envers sa propre intuition.

Comment faire ?

- Notez dans un carnet vos intuitions en toutes situations.
- A chaque expérience intuitive, décrivez :

La situation

Quand et où avez-vous eu une intuition ? Quel était le contexte dans lequel cette intuition est venue ? Qu'est-ce qui vous arrivait mentalement et physiquement juste avant votre intuition ? Est-ce dû à une question que vous vous êtes posée à vous-même pour prendre une décision ? Est-ce une expérience imprévue de type «flash» ?

L'expérience intuitive

Quelle a été votre expérience intuitive ? Quelle est la forme de l'expérience intuitive : sentiment diffus en bien ou en mal, «gut feeling», ressentis corporels ou perceptions sensorielles (image, son, odeur,...), etc. ? Quelles émotions avez-vous ressenties ? Quel genre de message était-ce (décision, solution, suggestion, impulsion, compréhension) ? Dans quelle mesure la source du message était-elle rationnelle ou intuitive ? Qu'est-ce qui vous arrivait mentalement et physiquement juste après l'expérience ?

Remarque : notez vos sensations permet de décrypter vos «modes intuitifs», par exemple, peut-être pouvez-vous ressentir une chaleur ou un picotement lorsque que le message est favorable.

Les obstacles

Quelles peurs et / ou désirs avez-vous remarqués pendant l'expérience ? Avez-vous ressenti un désordre mental pendant l'expérience ?

Les informations

De quelles informations supplémentaires disposez-vous suite à votre intuition ? Comment analysez-vous ces informations ? Quelle était la clarté de l'information : très vague, moyenne ou limpide ? Quelle était la force de l'information : très faible, moyenne ou très forte ? Quelle était la précision de l'information ?

Evaluation

Que s'est-il passé par la suite ? Quelle utilisation avez-vous faite de l'information ? Quels avantages ou désavantages en avez-vous tirés ? Avez-vous pris la bonne décision ? Quel apprentissage personnel avez-vous tiré de votre réflexion sur cette expérience ?



Exemple de journal

1. LA SITUATION
2. L'EXPERIENCE INTUITIVE
3. LES OBSTACLES
4. LES INFORMATIONS
5. L'ÉVALUATION