

## La petite voix intérieure !

Vous l'avez peut-être deviné (grave; propos, comment, sinon gracie;ce grave; elle?).

Cette petite voix intérieure dont je vous parle s'appelle aussi, tout simplement, intuition !

Au quotidien, Vous pouvez par exemple :

- Solliciter souvent l'avis de Votre voix intérieure (me si c'est, finalement, pour ne pas la suivre),
- Demander grave; Votre sommeil et grave; Vos rêves de pondre grave; Votre question,
- Vous entraîner grave; deviner quelle sera l'issue d'une situation,
- Répondre rapidement, par oui ou par non, aux questions qui se posent grave; Vous.

Mais tout ceci servira uniquement si Vous décidez, dans un second temps, d'accepter les réponses.

Pour cela, conseillez par exemple Pierre Louis, tu dois:

- Accepter les réponses, au début sur des sujets peu importants,
- Accepter de te tromper tout en restant vigilant,
- Éviter de juger, rester neutre,
- Ne pas te décourager,
- Ne rien forcer, mais persévérer.

Les rêves

Mettez Vos pensées au clair, tout en dormant. Que rêver de mieux ?

Pour tenter l'expérience, Vous devez envisager l'hypothèse que le rêve puisse vous servir de source d'inspiration.

Vient alors, pour certains, une question importante : comment se souvenir de ses rêves ?

Il existe plusieurs méthodes, qui vont du verre d'eau bu pour moitié le soir et pour moitié le matin jusqu'au yoga du rêve du bouddhisme tibétain.

Comme les techniques plus modernes, elles attribuent un grand rôle à l'intention.

Il suffit souvent de commencer à s'intéresser au rêve, de se coucher en se disant que l'on s'en souviendra, pour que cela marche.

Comment connaître le sens de vos rêves ?

Il y a bien sûr la clé des songes, mais aussi l'auto-analyse ou le partage des rêves ou d'autres moyens inspirés par l'interprétation psychologique, que Freud désignait comme « la voie royale pour parvenir à la connaissance de l'inconscient ».

Sans aller jusque-là, ce parcours au pays de vos rêves vous sera bénéfique, surtout si vous prêtez foi aux paroles de Jung, qui fut un temps le disciple de Freud. « Le rêve dit ce qu'il est », affirmait-il.

Sur les sujets importants, votre petite voix intérieure s'efforce certainement d'être claire quand elle vous parle en rêve, pour peu que vous l'écoutez !

Entendre sa voix intérieure dans la fureur et le bruit n'est pas évident.

Voici 7 façons simples de te mettre en condition pour savoir ce que tu veux.

Apprends donc d'abord :

Ralentir-respirer-méditer-écouter-pacifier-marcher-contempler.

Pour mieux entendre vos intentions profondes.

## About the Author

Norman et Marie-Ange Desmoulins coachs de Coaching & Stratégies. un accompagnement en partenaire d'entreprise, individuellement ou en équipe, dans le but d'optimiser les compétences des individus et la réussite de leurs projets. <http://coach-et-vous.info>