Techniques et exercices pour entendre ses ICI

Lâcher prise

- Comprendre le rôle du mental
  - Le mental a tendance à juger et à limiter les opportunités.
  - Le non-jugement est essentiel pour accueillir les ICI.
  - La voix intérieure peut freiner l'exploration de nouvelles possibilités.
- Pratiquer le lâcher-prise
  - Se libérer des attentes rigides pour accueillir les ICI.
  - Suivre les guidances des ICI, même si elles diffèrent des normes sociales.
  - Le lâcher-prise nécessite courage et vulnérabilité.
- Naviguer avec le flux de la vie
  - Utiliser le pouvoir mental pour diriger sans résistance.
  - S'appuyer sur le flux de la vie pour avancer plutôt que de lutter.
  - Accepter que le contrôle total est illusoire et épuisant.

Récupérer les messages inconscients

- Importance de la tranquillité mentale
  - Un mental calme favorise l'émergence des ICI.
  - Les activités comme la marche en nature aident à se recentrer.
  - Écrire les impressions après des moments de calme aide à la récupération des ICI.
- Identifier les ICI passées
  - Noter toutes les ICI, qu'elles soient récentes ou anciennes, pour en tirer des leçons.
  - Chercher des motifs récurrents dans les ICI pour mieux comprendre leur signification.
  - Utiliser un journal pour suivre l'évolution des ICI et leur impact sur la vie.
- Suivre la piste des regrets
  - Les regrets peuvent indiquer des ICI manquées.
  - Analyser les regrets aide à comprendre comment les ICI se manifestent.
  - Relier les messages passés à des idées récentes pour créer une image claire.

Comprendre les ICI

- Définition des ICI
  - Les ICI (informations, conseils, intuitions) proviennent d'un champ d'information universel.
  - Elles sont captées par la conscience-esprit, distinctes des pensées habituelles.
  - Leur vitesse de transmission surprend souvent le mental.
- Processus de réception des ICI
  - Les ICI apparaissent avant d'être analysées par le mental.
  - Reconnaître les ICI nécessite une attention particulière.
  - Les ICI sont souvent perçues comme des sensations corporelles.
- Les trois cerveaux
  - Le cerveau, les tripes et le cœur agissent comme récepteurs d'informations.
  - Chaque zone a un rôle spécifique dans la réception et la réaction aux ICI.
  - Les recherches montrent que ces zones sont adaptées à l'échange d'informations quantiques.

Techniques pour capter les ICI

- Créer de l'espace mental
  - Éviter le recyclage mental pour mieux entendre les ICI.
  - Pratiquer la pleine conscience pour favoriser la réception.
  - Reconnaître les sensations corporelles comme indicateurs d'une ICI.
- Moments propices à la réception
  - La méditation et la respiration consciente augmentent la réceptivité.
  - Les moments de transition (endormissement, réveil) sont idéaux pour capter les ICI.
  - Noter les impressions après ces moments aide à identifier les ICI.
- Écouter son corps
  - Prendre en compte les sensations physiques lors de la réception d'une ICI.
  - Les réactions corporelles peuvent inclure des frissons, des contractions ou des émotions inexplicables.
  - Noter ces sensations pour mieux comprendre les messages reçus.