Techniques et exercices pour accueillir ses ICI et agir

Prise de décision rapide

- Importance de la rapidité dans les décisions
  - Prendre des décisions rapidement évite l'influence du mental et des autres.
  - Cela permet de suivre ses intuitions sans hésitation.
  - Favorise une approche proactive dans la vie.
- Exemple d'une décision rapide
  - L'idée d'un voyage au pôle Nord peut sembler folle au premier abord.
  - Une recherche rapide peut révéler des possibilités accessibles.
  - Vérifier les sensations physiques pour valider l'ICI.
- Évaluer les conséquences
  - Considérer ce que l'on risque réellement en prenant une décision.
  - La peur de manquer quelque chose ne doit pas freiner l'action.
  - Suivre son ICI peut mener à des découvertes enrichissantes.

Essayer n'est pas s'engager

- Approche progressive
  - Tester une décision par étapes avant de s'engager pleinement.
  - Commencer par de petites actions pour évaluer la réaction du mental.
  - Une immersion progressive peut rassurer le mental.
- Importance de l'expérimentation
  - L'expérimentation aide à réduire la peur de l'inconnu.
  - Cela permet de construire la confiance en soi et en ses décisions.
  - Le mental peut devenir un allié dans le processus décisionnel.
- Transition vers l'engagement
  - Une fois le mental habitué, il est plus enclin à suivre.
  - La confiance en soi se renforce avec chaque petite victoire.
  - L'engagement devient plus naturel et moins intimidant.

Écoute des ICI

- Importance de l'écoute intérieure
  - Les ICI (Intuitions, Convictions, Inspirations) guident vers la meilleure version de soi.
  - Elles contiennent des informations précieuses sur nos désirs et besoins.
  - Suivre ses ICI peut mener à des changements significatifs et positifs.
- Confiance dans le processus
  - Avoir foi en la sagesse intérieure qui guide nos choix.
  - Les ICI sont souvent le reflet d'une connaissance plus profonde.
  - Écouter ses ICI peut ouvrir des portes vers de nouvelles opportunités.
- Intégration des ICI dans la vie quotidienne
  - Prendre des décisions basées sur les ICI au quotidien.
  - Créer des rituels pour renforcer l'écoute de soi.
  - Partager ses expériences avec d'autres pour enrichir le processus.

Valeurs comme aide à la décision

- Identification des valeurs personnelles
  - Créer une liste de cinq à dix valeurs qui nous définissent.
  - Les valeurs doivent être claires et mesurables.
  - Elles servent de guide lors de décisions difficiles.
- Utilisation des valeurs dans le processus décisionnel
  - Évaluer les décisions en fonction de ces valeurs.
  - Prioriser les valeurs pour orienter les choix.
  - Éviter de se laisser piéger par la routine et la sécurité.
- Réajustement des valeurs
  - Les valeurs doivent évoluer avec le temps et les expériences.
  - Ne pas figer la liste pour éviter de justifier la stagnation.
  - Être attentif aux passions inassouvies et aux désirs profonds.

Conclusion sur l'accueil des ICI

- Résumé des techniques abordées
  - Prendre des décisions rapides et suivre ses ICI.
  - Tester les décisions progressivement pour réduire la peur.
  - Utiliser ses valeurs comme boussole dans le processus décisionnel.
- Importance de l'action
  - L'action est essentielle pour concrétiser les ICI.
  - Chaque pas vers l'avant renforce la confiance en soi.
  - Accueillir ses ICI mène à une vie plus authentique et épanouissante.