



Développer son intuition, moteur de la Méthode de Style Holistique

But :

Ton intuition est au cœur de la Méthode de Style Holistique proposée dans ton Accompagnement 'Rayonnement'.

Comme nous en avons déjà parlé, tu peux dès maintenant t'affranchir des règles de Style et des codes courant de la Mode pour te concentrer sur toi : tes émotions et ton intuition.

C'est ton intuition, autrement dit ton ressenti vestimentaire, qui te guidera dans la création de ton style personnel de cœur et de ta garde-robe idéale.

Il s'agit ici d'apprendre à comprendre et à utiliser ton intuition, avec simplicité et intelligence.

Sans compter que cette même intuition va aussi forger ta confiance en toi et ton Amour de soi.

Un vent de liberté va souffler sur ton Style et dans ta vie ! 😊

Processus :

C'est quoi l'intuition ?

C'est cette petite voix immédiate, qui arrive rapidement. Ton envie d'y aller est alors instantanée, tu le ressens dans ton corps. Nous l'avons tous à différents niveaux de connexion et de conscience.

C'est grâce à elle que tu choisis de prendre telle route si tu es perdue ou telle file au supermarché.

D'un point de vue plus profond, c'est aussi elle qui te fait prendre des décisions de cœur : tu ressens alors au fond de toi que c'est le bon choix. Cela te fait vibrer, cela te met en joie ! C'est d'ailleurs sans doute ce qui a dû se passer lorsque tu as décidé de réserver ta place pour cet accompagnement. Ton mental te disait 'non, tu ne vas quand même pas faire ça, ça ne marchera pas, c'est trop cher, ...' (pensées limitantes) & ta petite voix derrière 'vas-y, il y aura de belles choses derrière, tu le mérites, c'est pour toi, go, il est temps, fonce, ...'. C'est normal, ton mental a pour fonction de te protéger, de te garder dans ta zone de confort. C'est à cause de lui

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

que tu te racontes souvent des histoires pour procrastiner et ne pas passer à l'action. Hors, tu le sais, c'est de ton passage à l'action que naîtra ta clarté et ton engagement. Bien sûr, le mental est aussi nécessaire à ton équilibre et à ta protection (ta survie), mais il s'agit de ne pas le laisser te limiter pour toutes tes décisions. Et d'autant plus si ce n'est plus juste pour toi. Car dans la vie bien sûr, l'action est reine ! (rappelle-toi la fameuse équation $P + E + A = R$).

Ton intuition, elle, te fera faire les plus grands sauts quantiques dans ta vie (tu sens que tu passes des paliers et ton évolution devient concrète, ancrée dans la matière). Elle te fera suivre ton instinct.

D'un point de vue spirituel, si tu acceptes d'être un peu connectée (ou peut-être l'es-tu déjà), l'intuition est la voix de ton âme, de ton être véritable, de ton être de lumière ou de ton cœur. Cette voix sait ce qui est bon pour toi. Tu peux lui faire confiance.

Le souci, nous raisonnons beaucoup dans notre société, c'est le mental qui prend toute la place. Nous sommes conditionnés par notre mental depuis la petite enfance. Nous avons été habitués à écouter les injonctions de toutes sortes.

Avec le temps, notre âme s'est retrouvée ensevelie sous des couches et des couches d'émotions (souvent négatives). Tu perds alors ton essence et ton insouciance.

On n'apprend pas à s'écouter, on n'apprend pas à se connaître, on n'apprend pas la liberté à l'école. Non, nous apprenons à écouter l'autre (parents, professeurs, patrons, ect). Et bien sûr à obéir.

C'est le même processus qui s'installe insidieusement en ce qui concerne ton Style. Même s'il se crée beaucoup plus tard. Tu écoutes les avis extérieurs, tu poses tes choix selon les tendances, la pub, les magazines, ect. A nouveau, c'est normal lorsque l'on ne se connaît pas et que l'on ne sait pas ce qui est bon pour soi.

Ca sert à quoi ton intuition ?

Bien souvent, cette petite voix te parle de choses que tu ne sais pas (ou que tu ne sais pas consciemment). Et elle te conseille bien sûr positivement vu qu'elle est connectée à ton cœur.

Il est possible de l'entraîner pour que la communication entre elle et toi fonctionne mieux. Tu peux par exemple sentir dans ton corps que qqch coince, que ce n'est pas le bon moment. Bien souvent tu te dis d'ailleurs : 'je ne le sens pas' 😊.

Ton intuition te permet donc d'être agile, de t'adapter, de rebondir, d'être ingénieuse et de prendre les bonnes décisions.

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Comment développer ton intuition ?

Maintenant que tu comprends mieux en quoi ton intuition peut t'être utile et pourquoi la Méthode de Style Holistique est en grande partie liée à l'intuition, comment la développer ?

Par étape 😊

Cela devient maintenant une habitude pour toi, tu sais que tout processus est bâti sur des étapes logiques.

Tu verras plus tard que développer ton intuition vestimentaire se fera aussi par étape :

- 1) Tester
- 2) Evaluer
- 3) Noter
- 4) Objectiver
- 5) Fixer

Nous y reviendrons en temps utiles, tu commences à comprendre en quoi ton Carnet de Style est important 😊. Il va te permettre d'apprendre à te connaître, à poser tes goûts, tes envies, tes ressentis. Tu t'écoutes de plus en plus TOI. Tu as de plus en plus envie de créer ton Style toi-même (vu que tu te connais mieux et que tu prends confiance). Tu t'habilles mieux. Tu te sens de plus en plus belle. Le cercle vertueux s'installe !

On y reviendra bien sûr.

Concernant le développement de ton intuition de façon générale, voici mes astuces pour lui laisser prendre sa place paisiblement :

- Première chose, faire la différence entre ton intuition et ton mental. Si tu as lu attentivement ce qui précède, c'est chose faite. Bravo !
- Deux. Identifier et observer ce qui se passe dans ton corps : tu vibres, tu ressens de la joie, ton cœur te dit OUI, tu as la niaque. Quand c'est ton mental qui prend le dessus, ça te casse, ça te limite, tu sens que ça coince.
- Trois. Quand tu ressens que ton intuition te parle, prends le temps de l'écouter et de la suivre pour qu'elle prenne justement sa place. Tu le sens à fond donc tu y vas ! Comme par exemple lorsque tu ressens qu'un vêtement est absolument fait pour toi (quoi qu'en dise la vendeuse, ton compagnon, ta maman, ta copine, ...). Ainsi tu entends ton mental mais tu choisis de le laisser de côté pour cette fois.

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

- Sache que plus tu laisses de la place à ton intuition, plus elle prend sa place.
- Quatrièmement. Changer ton système de croyances qui te limite, qui te fait te raconter des histoires et tourner en boucle comme le hamster dans sa roue. Ici, il s'agit d'entendre ton mental mais de le laisser glisser, de travailler sur tes croyances limitantes pour te libérer définitivement et faire ces fameux sauts quantiques qui te font devenir une nouvelle personne. Bonne nouvelle, tu as déjà commencé à dégommer tes croyances grâce à ta routine magique 😊
- Une autre manière de développer ton intuition est aussi de faire silence, d'être simplement dans le présent, de respirer à fond, d'écouter et de laisser venir. Ce sont tous les bienfaits de la méditation et de la cohérence cardiaque. Si tu n'es pas au fait de ces 'techniques', n'hésite pas à suivre des 'tutos' sur Youtube pour les tester. Bienfaits et sérénité assurée ! Pour info, nous en reparlerons au module 5.
- Tu peux aussi être simplement dans ton cœur, placer tes mains sur ton cœur et te demander avec conviction et sincérité : 'est-ce une bonne idée de...' ? (changer de job, choisir cette pièce, suivre ce coaching, ...).

Enfin, tu te reconnectes à ton cœur donc à toi. Et n'oublie jamais que la reconnexion à soi est ton socle pour rayonner dans ta vie !

Ton amour inconditionnel pour toi te rend libre, c'est là que tu trouves ton énergie car tu ne recherches plus à l'extérieur les miettes dont tu as besoin pour t'épanouir. Tout est en toi, cela te suffit pleinement car tu es alors connectée à ton cœur. Tu ne dois plus faire d'effort et dépenser de l'énergie pour faire, pour être et pour avoir. Tu ES tout simplement, sans perdre ta liberté d'existence. Tu l'as compris, quand tu sors de ton conditionnement, tu récupères ta propre énergie.

Conclusion : je t'accompagne pour t'aider à révéler ton Amour de soi et ton Style personnel intuitif. Je te guide pour incarner ta pleine puissance, sans plus jamais dépendre du regard de l'autre.

Exercices

A toi de jouer dès maintenant !

Prends le temps d'écouter ton intuition :

- Lorsque tu as une décision à prendre, sois lucide et écoute ta petite voix intérieure.
- Ne laisse pas ton mental dicter sa loi et écoute ton cœur.
- Écoute ce que tu ressens dans ton corps : lorsque tu prends une décision, ressens-tu ce bien-être intérieur ? Cette joie ? Cette excitation de passer à l'action ? Te sens-tu parfaitement alignée ? Si oui, ton intuition te parle, ne manque pas l'occasion de l'écouter.

FEMME PÉPITE



PAR SOPHIE VINCLAIRE

Des pépites pour ton état d'esprit :

C'est lorsque tu ne dépends plus du regard des autres et de tes conditionnements que tu retrouves ta liberté.

Ton Style personnel de cœur te permet d'émaner une femme magnétique qui se connaît et qui s'écoute.

Une affirmation à intégrer à ta RM : 'Je veux apprendre par l'Amour'.

Tu peux être fière de toi pour ce que tu entreprends ici 😊