

Table des matières

Sommaire	5
Avant-propos	7
Introduction	11
Chapitre 1 : Les privilégiés de l'intuition	17
Une définition ?	19
Heureux les intuitifs !	20
L'intelligence intuitive au service des grandes découvertes	21
Le « flair » des grands managers	24
Artistes et grands chefs : de l'inspiration à l'intuition	30
Tout le monde peut-il être intuitif ?	33
Et notre cerveau, qu'en pense-t-il ?	35
Les deux hémisphères du cerveau	35
L'hémisphère gauche : le royaume de la logique	36
L'hémisphère droit : royaume de l'image et de l'intuition	36
Un pont entre deux mondes	38
Jung : la psychologie des profondeurs	39
Où se situe la psyché ?	40
<i>Hunches</i>	40
Une fonction irrationnelle	41
La notion d'inconscient collectif	42
Les coïncidences signifiantes : le phénomène de synchronicité ...	43
Rupert Sheldrake ou la mémoire de l'univers	44
Les champs morphiques	45

L'esprit sous-tend la matière	47
Jean Charon et les électrons	47
Pensée convergente et pensée divergente	48
Des tests peu probants	49
L'activité neuronale	50
Chapitre 2 : L'intelligence intuitive	51
Et vous, comment vous situez-vous ?	53
Mesurez vos résistances face à l'intuition	54
L'intelligence intuitive nous donnerait un sixième sens	56
IDEA ou la clé de l'intelligence intuitive	56
I = Information : la créativité sourit à l'esprit préparé	57
D = Décantation : place à l'inconscient !	57
E = éclair ou Le facteur Eureka	58
A = Analyse : vous vérifiez votre intuition	58
Chapitre 3 : Quand je dis CROC	61
CROC, c'est Comprendre, Réagir, Oser et Créer	63
Croire en soi, croire en la vie	64
Les facteurs qui inhibent l'intuition	65
L'importance accordée au passé et à notre histoire	66
Les habitudes de vie	67
Le travail sur soi	68
L'acceptation de soi	69
Trop ou pas assez ?	69
Autre expression à rayer de notre mental et de notre langage :	
« Je devrais »	70
Les croyances qui nous limitent	72
La peur du changement et de l'avenir	72
Autorisez-vous à croître !	75
Risquer l'inconnu	76
Le piège de la cohérence	77
Accepter de perdre pour gagner davantage	78
La prise de confiance	78
Devenez votre meilleur ami	79
Apprendre à dire je, c'est apprendre à être responsable	79
L'exercice du miroir	80

Je crois en moi	81
Voici ce que nous pourrions intituler les Droits de la personne . . .	82
Qu'aurez-vous appris dans cette première phase ?	83
À vivre dans le présent	83
La vie est un tout !	85
Chapitre 4 : Les techniques pour libérer l'intuition	87
Le sommeil	89
Respectez votre rythme de sommeil !	90
Le sommeil pluriel	90
Sachez prendre le train du sommeil	91
Apprenez à dormir dans la journée	91
Voyage au pays du sommeil	92
Mais où est donc passé le temps ?	98
La prédominance de l'hémisphère droit	98
Le rêve	99
De quelques idées fausses sur le rêve	100
Le rêve : l'activité créatrice par excellence	102
Le rêve comme déclencheur de l'intuition	103
Comment se souvenir de ses rêves ?	105
Le rêve orienté	107
Le rêve éveillé	108
Le rêve éveillé dirigé	109
La rêverie libre	109
La relaxation	110
Le réflexe conditionné de détente immédiate	110
L'entraînement des deux hémisphères du cerveau	111
Le focusing	116
La sagesse du corps	117
L'écoute active du corps	119
L'écriture automatique	120
Écrivez dans le micro	120
Les associations d'idées	121
Le roman	122
Des images et des mots	123
La communication non verbale	123
La découverte : osez dire vos intuitions	123

Un bon dessin vaut mieux...	124
Le mandala	124
La pépinière d'idées, le brainstorming	127
L'exercice de la vision	127
Conclusion	131
Bibliographie	135