

Les mots doux de l'Autorité Splénique

12 petits papiers à découper, plier, piocher... et expérimenter.

CITATION « Ton instinct parle souvent doucement, une fois, dans le présent. »	CITATION « La sécurité intérieure n'est pas toujours l'absence de peur ; parfois, c'est savoir ce qui est sain maintenant. »	MINI CHALLENGE Dans une situation simple, remarque ta toute première sensation corporelle avant que ton mental commence à commenter.
MINI CHALLENGE Observe aujourd'hui une chose, un lieu ou une personne qui te fait spontanément te détendre... ou te contracter.	MANTRA J'écoute le signal subtil du présent.	MANTRA Je peux faire confiance à ce que mon corps perçoit maintenant.
SOIS COMME... Sois comme un chat. Il ne rédige pas un rapport avant de sentir si un endroit lui convient.	SOIS COMME... Sois comme un détecteur de fumée. Le signal peut être bref et discret ; sa valeur est justement d'arriver tôt.	CONSEIL L'intuition splénique peut être très fugace. Évite d'attendre qu'elle se répète avec davantage de volume pour la considérer.
CONSEIL Apprends à distinguer l'intuition présente des scénarios anxieux du mental, qui ont tendance à argumenter, anticiper et revenir en boucle.	CONSEIL Ton instinct concerne souvent ce qui est sain ou sûr maintenant. Il n'a pas besoin de garantir ce qui sera vrai dans six mois.	CONSEIL Prête attention à tes perceptions sensorielles : détente, tension, souffle, voix, odeur, ambiance ou impression corporelle peuvent faire partie de ton langage.