

EXERCICES PRATIQUES POUR
UTILISER VOTRE INTUITION

Béatrice Millêtre

© 2013, Éditions Payot & Rivages

DEZVOLTĂ-ȚI INTUIȚIA!
EXERCIȚII PRACTICE PENTRU
A-ȚI URMA INSTINCTUL ȘI A AVEA
ÎNCREDERE ÎN TINE

Béatrice Millêtre

© 2021 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

ISBN 978-606-9707-27-2

Editor: Bianca Biagini

Traducător: Edith Negulici

Redactor: Bianca Biagini

Corectură: Oana Țăranu

Copertă & DTP: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MILLÊTRE, BÉATRICE

**Dezvoltă-ți intuiția! Exerciții practice pentru a-ți urma instinctul
și a avea încredere în tine** / Béatrice Millêtre ; trad. din lb. franceză de
Edith Negulici. – București : Philobia, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-9707-27-2

I. Negulici, Edith (trad.)

159.9

Béatrice Millêtre

DEZVOLTĂ-ȚI INTUIȚIA!
Exerciții practice pentru a-ți urma
instinctul și a avea încredere în tine

Traducere din limba franceză
de Edith Negulici

philobia

Cuprins

INTRODUCERE	5
1. ARHIMEDE, CEL MAI MARE INTUITIV AL TUTUROR TIMPURILOR.	9
Emisfera stângă, emisfera dreaptă	10
În căutarea intuitivilor	12
2. DOVEZILE MELE	15
Jurnalul meu intuitiv	16
Intuiție, cine ești tu?	19
3. ÎMI ASCUT SIMȚURILE	21
Metrou, tren, GPS și alte „chestii legate de calculatoare”	22
Chioșcul de ziare	23
Memo	23
Atenția difuză	24
4. ȘTIU CĂ NU ȘTIU CĂ ȘTIU	25
Învățarea din experiență	27
Tic-tac... bum!	28
Jocul Ț.O.M.A.P.A.N.	28
Jocul cu dicționarul	28
Vrei să fii milionar?	29

5. SUNT INTERESAT DE UN PROIECT	31
Ce este un proiect?	32
Lista proiectelor mele	33
6. ÎMI ÎNTIND ANTENELE	35
Magia internetului	36
Un spirit binevoitor (sau, cel puțin, neutru)	37
Fă zilnic un pas într-o lume care nu-ți aparține	38
Schimbă-ți perspectiva	38
7. VIZEZ CU OCHII DESCHIȘI	41
Ascult, fără să ascult, în timp ce ascult	43
la pauze în care să nu faci nimic	43
8. ALEG SĂ FAC ALTCEVA, PENTRU A-MI DEZVOLTA INTUIȚIA	45
Sudoku și cuvintele încrucișate	46
Capacitatea de a face mai multe lucruri în același timp	48
9. ÎMI FAC TIMP SĂ MĂ OPRESC	49
De la birou la fotoliu	50
Creativitatea	50
Momentele mele de pauză	51
Cele zece întrebări	53
Profilul psihologic	55
Sfidez timpul	56
10. AI ÎNCREDERE ÎN MINE, SUNT AICI!	57
Hărțile mentale	59
Harta mentală în practică	60

11. AM DREPTATE ATUNCI CÂND ALEG SĂ MĂ OPRESC	63
Un „obstacol” care împiedică obținerea rezultatelor	64
Cuvinte încrucișate de nerezolvat	65
12. EU ȘI CEILALȚI: CÂND ARHIMEDE DISCUTĂ CU RODIN	67
Jocul minții	70
Primele impresii	70
Suferința, motorul comportamentelor noastre	71
Inversarea rolurilor	72
13. INTUIȚIA – INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE	77
Vizualizează-ți scopul	79
Alege să ai o stare de spirit bună	80
Portretul	83
ÎN ÎNCHEIERE	85
BIBLIOGRAFIE	87

1.

ARHIMEDE, CEL MAI MARE INTUITIV AL TUTUROR TIMPURILOR

Cred că nimeni nu se va împotrivi ideii conform căreia Arhimede era un mare savant și nici faptului că el stă la originea expresiei „Evrika“, salutând teoria dinamicii fluidelor pe care tocmai o elaborase fără să știe.

Desigur, stăpânea deja disciplinele care stăteau la baza teoriei sale: fizică, matematică, termodinamică și probabil și altele...

Toate aceste cunoștințe erau acolo, în creierul său, care le „procesa“ în fundal – și iată celebra expresie „Evrika“ ieșind la iveală: soluția, dovezile au ajuns în conștiința lui Arhimede – și acest lucru este fundamental – *după* ce raționamentul a fost finalizat.

Totul s-a petrecut într-un colț al minții sale, pentru că savantul nostru s-a gândit și a făcut altceva între timp. Ultima verigă din lanțul raționamentului constituie soluția, care se manifestă ca o dovadă, fără etapele intermediare.

Intuiția este capacitatea de a percepe lucrurile fără să le poți explica.

Toți avem aceste dovezi, aceste flash-uri, aceste automatisme care ne conduc către luarea unei decizii, cumva fără știrea noastră – sau cel puțin fără să știm cu adevărat cum.

Așadar, cu toții suntem înzestrați cu intuiție, ceea ce înseamnă că ne-o putem dezvolta, pentru că ea este parte integrantă a mecanismelor noastre cerebrale.

EMISFERA STÂNGĂ – EMISFERA DREAPTĂ

Creierul nostru este format din două emisfere care sunt conectate între ele și funcționează împreună tot timpul.

Ele nu sunt totuși interschimbabile, creierul nostru fiind asimetric; cu alte cuvinte, prezintă o lateralizare a funcțiilor sale.

Funcțiile celor două emisfere cerebrale la un dreptaci

Funcție	Emisfera stângă	Emisfera dreaptă
Sistem vizual	Litere, cuvinte	Forme geometrice complexe: fețe
Sistem auditiv	Sunetul cuvintelor	Alte sunete: muzica
Sistem somatosenzorial		Recunoașterea tactilă a formelor complexe: alfabetul Braille

Funcție	Emisfera stângă	Emisfera dreaptă
Mișcare	Mișcări voluntare complexe; mișcare fină	Mișcări de ansamblu
Memorie	Memorie verbală	Memorie vizuală
Limbaj	Cuvinte, citire; scriere; aritmetică	Emoții
Procese spațiale		Geometrie; orientare, rotație mentală a formelor

Diferențele de atitudine și de comportament pe care le prezintă fiecare pot fi atribuite, în parte, diferențelor în organizarea și lateralizarea creierului nostru.

Așadar, o persoană foarte logică și analitică își folosește cu precădere emisfera stângă a creierului.

O persoană care gândește într-un mod mai sintetic, având o viziune globală și fiind mai interesată de concepte generale, își folosește preponderent emisfera dreaptă.

Ambele sunt la fel de eficiente, dar funcționează complet diferit în privința modului de gândire.

Faimoși sau anonimi, intuitivii sunt peste tot. Dai peste ei la tot pasul, dar nu-i recunoști întotdeauna. Un mijloc amuzant de a conștientiza acest fapt constă în a-ți nota personajele pe care le întâlnești, de exemplu în lecturile tale, precum și frazele care te fac să crezi că ele sunt un potențial Arhimede.

De exemplu:

- Arsène Lupin, personajul lui Maurice Leblanc, deoarece

.....

.....

.....

.....

.....

- Hercule Poirot sau Miss Marple, personajele Agathe Christie, deoarece

.....

.....

.....

.....

.....

- Dr. House, deoarece

.....

.....

.....

.....

.....

- Balzac, deoarece

.....

.....

.....

.....

.....

- _____ deoarece

.....

.....

.....

.....

.....

- Și chiar _____ deoarece

.....

.....

.....

.....

.....

- Sau poate _____ deoarece

.....

.....

.....

.....

.....

2.

DOVEZILE MELE

Dovezile sunt rezultatul activității intuitive. Aceasta funcționează fără să ne dăm seama, într-un colț al minții noastre, iar rezultatul apare în conștiință fără ca noi să știm cu adevărat prin ce etape a trecut.

Sintagma-cheie a intuiției este „Nu știu“:

- nu știu ce știu;
- nu știu cum o știu;
- nu știu că pot răspunde;
- nu știu cum procedez;
- nu știu că voi reuși.

În situațiile din viața de zi cu zi, faptul că recurgem la intuiție trece adesea neobservat.

Automatismul este cel care te determină să te duci într-o direcție fără să te gândești, capacitatea care te convinge să mergi la cumpărături fără listă, să pregătești meniul pentru cina cu prietenii tăi fără să te gândești în mod deosebit la gusturile lor...

Tot automatismul este, de asemenea, dovada că rutina ta zilnică va fi astăzi anulată, senzația pe care o ai că vremea nu va rămâne însoțită, indiferent de buletinul

Cu toții avem foarte des dovezi puternice și inevitabile.

De exemplu, când apare o șansă, e posibil să-ți trea-

Această „voce“, acest gând trecător sunt totuși rezul-

Ea te cunoaște foarte bine și te conduce, așadar, către

Jurnalul meu intuitiv

Primul pas pentru a-ți transforma intuiția într-un atu

Ia-ti o pauză pentru a-ți analiza viața din această

moment în care ai avut o bănuială, o dovadă pe care nu

Reține și toate acele mici dialoguri interioare pe care

Apoi întreabă-te care a fost rezultatul: te-a înșelat in-

Privește și în anturajul tău, personal și profesional,

În cele din urmă, dedică-ți zilnic, în fiecare seară, câte

► Trecutul meu intuitiv

This image shows a full page of dot grid paper. It consists of multiple horizontal rows of small, evenly spaced black dots on a white background. The dots are arranged in straight lines across the width of the page, providing a guide for writing or drawing without solid lines.