

EXERCICE DE JOURNALISATION ET D'OBSERVATION POUR VOIR LES SIGNES QUE L'UNIVERS T'ENVOIE



Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un carnet de notes ou un journal (assez petit pour se glisser dans ton sac histoire de l'avoir à portée de main tout au long de la journée)
- Un stylo

Le meilleur moment de la journée :

- Le matin est le moment idéal pour démarrer l'exercice puisqu'il consiste à poser une intention pour la journée qui démarre.

N.B. : cependant, je peux comprendre que tu n'aises pas envie de prendre ce temps le matin avant d'aller au travail. Dans ces cas-là, choisis un moment propice dans ta journée où tu seras prêt(e) à réaliser l'exercice ou fais-le le week-end quand tu n'as aucun impératif horaire.

Maintenant que tu es paré(e), je t'invite à suivre les étapes suivantes afin d'optimiser la réussite de cet exercice.





ETAPE 1 : PRÉPARATION MENTALE (2 à 5 minutes ou plus si tu en ressens le besoin)

Prends quelques minutes chaque matin pour méditer ou simplement t'asseoir en silence.

Concentre-toi sur ta respiration et essaye de calmer ton esprit. Cela aide à ouvrir ta conscience et à être plus réceptif aux signes de l'univers.

ETAPE 2 : INTENTION (5 à 10 minutes)

Fixe-toi une intention claire pour ta journée. Pose une question ou demande une réponse concernant un problème en particulier. Si tu n'as pas de soucis particuliers, tu peux simplement demander à être ouvert à n'importe quel signe ou message.

ETAPE 3 : OBSERVATION (tout au long de la journée)

Sois attentif(ve) à ce qui se passe autour de toi. Note toutes les coïncidences, les synchronicités, ou choses inhabituelles qui attirent ton attention. Cela peut être une chanson à la radio, une conversation entendue par hasard, un animal que tu vois, ou même une sensation particulière voire étrange.





ETAPE 4 : JOURNALISATION

Dans l'idéal, à chaque fois que tu as l'impression de voir un signe, prend le temps de l'écrire dans ton journal en donnant un maximum de précisions telles que tous les détails du signe que tu as semblé voir, l'heure qu'il était, le lieu où tu as vu le signe, à quoi tu pensais à ce moment-là, ce que tu ressentais à ce moment-là.

S'il te semble difficile d'écrire au fur et à mesure dans ta journée, prends du temps le soir, pour écrire dans ton journal. Réfléchis à ta journée et note toutes les choses qui t'ont semblées être des signes. Sois aussi précis que possible même si cette deuxième option demande davantage de réflexion puisqu'une journée entière se sera déroulée. Néanmoins, essaie de donner le plus de détails possibles (signe, heure, endroit, ressenti...)

ETAPE 5 : REFLEXION

Après avoir noté tous les signes, réfléchis à leur signification possible. Pose-toi les questions suivantes pour t'y aider :

- Que ressens-tu à propos de ce signe ?
- Cela te rappelle-t-il quelque chose ou quelqu'un ?
- Comment ce signe pourrait-il être lié à ton intention ou question de la journée ?

ETAPE 6 : PRATIQUE REGULIERE

Si tu n'as pas l'habitude de pratiquer ce genre d'exercice, je te conseille de le pratiquer quotidiennement et de le pratiquer comme un jeu pour ton enfant intérieur.

Plus tu pratiqueras, plus tu développeras ta sensibilité aux signes de l'univers. Avec le temps, tu pourrais commencer à remarquer des motifs ou des messages récurrents.



A NE PAS OUBLIER



- **RESTER OUVERT** : les signes peuvent se manifester sous des formes inattendues. Essaie de ne pas contrôler ce que tu as envie de voir ou d'avoir des idées préconçues sur ce à quoi les signes devraient ressembler.
- **FAIRE CONFIANCE** : fais confiance à ton intuition (cœur). Si quelque chose te semble être un signe, il y a de fortes chances que ce soit le cas.
- **FAIRE PREUVE DE PATIENCE** : parfois, les signes peuvent être subtils ou prendre du temps à se manifester. Sois patient(e) et persévére dans ta pratique. Le temps n'est pas ton ennemi. La maîtrise demande de la pratique et ce, dans toutes les sphères de ta vie.

Cet exercice peut non seulement t'aider à voir les signes de l'univers mais il peut t'aider à développer une plus grande connexion avec ton intuition et à te sentir plus aligné(e) dans chaque choix que tu feras ou chaque direction que tu prendras.

J'espère que tu vas pratiquer et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : lylyorganizer@gmail.com.

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LLYORGANIZER et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet www.lylyorganizer.com)

A bientôt !

