

SUPERCHARGE JE INTUÏTIE



KELLY SMIT

Lieve jij

Je intuïtie is je innerlijk weten, het is een onderdeel van je onderbewustzijn. Het zit in je en probeert je altijd te bereiken. Doordat we in onze maatschappij nu eenmaal meer met het intellect werken, is onze intuïtie nogal op de achtergrond geraakt.

Omdat je onderbewustzijn veel meer registreert dan je bewust waarneemt, bevat het een schat aan bruikbare informatie. Mensen die succesvol zijn, hebben vaak naast een ontwikkeld verstand ook een sterke intuïtie.

In dit onderdeel geef je ik je een aantal tools die je helpen om je intuïtie beter te ontwikkelen.

Liefs Kelly

Wat is intuïtie eigenlijk?

Intuïtie is een bron van kennis, die weinig te maken heeft met toekomst voorspellen, maar alles met de manier waarop je informatie in je brein opslaat en verwerkt. Eenvoudig samengevat is intuïtie de manier waarop je onderbewuste ik boodschappen doorgeeft aan je bewuste, denkende ik.

Dat onderbewustzijn is het deel van je hersenen dat zo ongeveer alles opneemt wat je waarneemt: wat je voelt, hoort, proeft, droomt, je herinneringen, verhalen en ervaringen uit het verleden. Je onderbewuste filtert, weegt, combineert en vergelijkt.

De taal van intuïtie

Het zorgt ervoor dat je zo ontzettend veel weet – en tegelijkertijd weet je het niet. Want je onderbewuste heeft maar één kanaal om informatie door te geven aan je bewuste zelf: via je intuïtie.

De schat aan informatie in je onderbewustzijn is vaak niet in taal verpakt. Om die reden krijg je boodschappen meestal via onverwachte, indirecte wegen. Je intuïtie laat je dingen weten door je buikgevoel, een tinteling, een spontane ingeving terwijl je met iets héél anders bezig bent.

Vind je innerlijke wegwijzer

Er is de afgelopen jaren ongelooflijk veel interessant wetenschappelijk onderzoek gedaan naar intuïtie en hoe het werkt. Daaruit blijkt dat intuïtieve beslissingen net zo goed of zelfs beter uitpakken dan besluiten waarover je keurig alle voor- en nadelen op een rijtje hebt gezet.

Het belangrijkste advies voor als je meer op je intuïtie wil leren vertrouwen is dan ook: parkeer je bewuste denken even. Neem eerst zoveel mogelijk informatie in je op, buig je over een ingewikkeld probleem, en ga vervolgens iets anders doen. Slaap er een nachtje over. Ga wandelen, tuinieren, schilderen.

Moet je dan altijd doen wat je gevoel je ingeeft?

Nee, dat ook weer niet. Want je intuïtie weegt álles mee – ook de dingen waarvan je juist rationeel kunt zeggen dat ze niet echt (meer) relevant zijn, zoals negatieve ervaringen uit het verleden en angsten die niet realistisch zijn.

Je kunt ook een stemmetje in je achterhoofd hebben waar je onzeker van wordt. Moet je dáár dan altijd maar naar blijven luisteren?

Nee!!! We hebben niet voor niets ratio én intuïtie. In het ideale geval houden ze elkaar in prachtig evenwicht. Maar in onze wereld heeft de nadruk zo lang op rationaliteit en logica gelegen, dat we rustig kunnen stellen dat intuïtie veel meer grond mag krijgen.

Je hoeft niet altijd te weten waaróm je iets besluit. Bij beslissingen van hoofd én hart volstaat een eenvoudig antwoord: omdat je er gelukkig van wordt.

Tools

Hoe ontwikkel je intuïtie?

Het is een kwestie van er ontvankelijk voor zijn, jezelf ervoor openstellen. Door meer aandacht te besteden aan wat er eigenlijk in je omgaat, ontwikkel je je intuïtie.

Noteer je gedachten

Neem gedachten die zomaar bij je opkomen serieus. Onthoud ze of schrijf ze op, zodat je er later rustig over kunt nadenken of op kunt reflecteren.

Slaap er een nachtje over

De vuistregel 'ergens een nachtje over slapen' werkt écht. Neem bij ingewikkelde kwesties alle informatie door, schrijf al je afwegingen op en ga slapen – neem de volgende ochtend de beslissing die het best voelt.

Ga iets anders doen

Ontspan. Stel je onbewuste een vraag en ga iets anders doen – mediteren, tuinieren, muziek maken, een warm bad, sporten, wat dan ook – en kijk wat er bij je bovenkomt.

Wat valt je allemaal op?

Wees gespitst op tekens en symbolen in je omgeving. Wat valt je op, wat vangt je blik en wat zegt dat over jou of over waar je je mee bezig houdt?

Fantaseer en droom

Voed je onbewuste: gebruik je zintuigen, lees verhalen, luister naar muziek, maak een collage met knipsels uit tijdschriften, knutsel, musiceer, schilder. Droom. Dagdroom. Fantaseer, geef je fantasie de vrijheid. Kijk wat er spontaan uit je handen komt.

Tools

Durf alleen te zijn

Durf alleen te zijn en je eigen beslissingen te nemen. Je intuïtie is een hoogstpersoonlijk, op maat gemaakt kompas, neem de ruimte ernaar te luisteren en heb de moed ernaar te handelen.

Neem een time-out

Neem bij belangrijke beslissingen een time-out om je onderbewustzijn zijn werk te laten doen. Check af en toe: wat is je gevoel, en waar komt het uit voort?

Twijfel je nog steeds over een moeilijke beslissing? Onthoud dan dat je niet altijd hoeft te weten waarom je iets besluit. Bij beslissingen van hoofd én hart volstaat een eenvoudig antwoord: omdat je er gelukkig van wordt.

Erken dat je verbeelding echt is. Je bent dus niet gek...

Verbeelding is een gevoelskwestie en een creatieve tool. Het is een belangrijk onderdeel van onze intuïtie. Kun je iets bedenken wat ontwikkeld is dat niet eerst in de vorm van verbeelding in iemands hoofd is ontstaan? De visualisaties in de bibliotheek helpen je hierbij.

Maak een intentie om je intuïtie te ontwikkelen.

Zeg eenvoudig tegen jezelf dat het belangrijk is voor jou. Als er een deur open gaat welke je helpt bij het ontwikkelen van je intuïtie, loop dan door deze deur. Intuïtie ontwikkelen is weer iets wat je doet... Je hoeft er niet over na te denken je mag het doen.

Mediteer

Meditatie zorgt ervoor dat je dichterbij je onebewuste en je gevoel komt waardoor intuïtie veel beter kan gaan stromen. Het is er altijd het kan alleen niet altijd naar buiten komen door afleiding, ratio, vermoeidheid, angst etc.

Intuitief schrijven

Durf je op je gevoel te vertrouwen en ga intuïtief met je vragen aan de slag. Leg kaarten, pendel, mediteer of schrijf intuïtief. Het helpt om je innerlijke stem te horen.

Schrijven met jezelf....

Soms voel je dat het tijd is voor verandering in je leven. Als die niet in de lijn der verwachtingen ligt, kun je dit sterke gevoel wantrouwen. Op dat soort moment is intuïtief schrijven een krachtige manier om inzichten te krijgen.

Schrijven met je (hogere) zelf of gids; dat is intuïtief schrijven. Wat je ook gelooft, waar je ook op vertrouwt, intuïtief schrijven is in principe niet meer dan schrijven met jezelf. En vaak weet je meer dan je denkt. Bizar en vertrouwd. Je schrijft een vraag op en houdt je hand boven het papier in afwachting van een reactie. Wat er dan gebeurt? Je begint als vanzelf te schrijven. Het is dan ook echt een kwestie van doen. Iedereen kan het, we zijn er mee geboren. Het voelt heel vertrouwd. Als je spanning voelt, stop dan en ga op een ander moment verder.

Intuitief schrijven

Bereid je voor op het schrijven door te mediteren of iets anders te doen waar je rustig van wordt. Zorg dat eventuele stress en spanning uit je lijf zijn op het moment dat je je pen op papier zet. Ontspannen? Schrijf de situatie waar je graag advies over wilt in het kort op.

Schrijf vervolgens een gesloten vraag op en houd je hand boven het papier. Ben je voldoende ontspannen, dan zul je merken dat je hand vanzelf naar het papier beweegt en het antwoord op je vraag opschrijft. Probeer niet te sturen, laat het gebeuren.

Focus

Bevraag alleen dingen waar je al een sterk gevoel bij hebt. Als je twijfelt over je bedrijf, wees dan specifiek. Brengt mijn bedrijf me nog voldoende? Focus op de vraag en het gevoel dat je erbij hebt. Neem als je klaar bent even de tijd om het antwoord te verwerken. Wat heeft het je gebracht? Laat het bezinken en maak er wat aantekeningen van, zodat je het later terug kunt lezen.

Voorbeelden van vragen:

Ben ik klaar voor een nieuwe stap?

Ben ik bang om een nieuwe stap te zetten?

Zullen webinars geven mij nu veel op gaan leveren?

Kaarten gebruiken

Een kaart trekken kan een leuke manier zijn om met je intuïtie aan de slag te gaan. Het is gewoon een instrument wat je gebruikt om je intuïtie uit te nodigen.

Veel mensen die kaarten leggen zijn onzeker of ze het wel goed doen. Dat is onnodig. Wanneer jij een methode hebt die voor jou goed voelt, dan is het goed. Hierbij wat tips en advies die jou kunnen helpen om kaarten te leggen.

In de meeste gevallen zul je de kaarten leggen voor jezelf, om op die manier een antwoord te krijgen op vragen waarmee je rondloopt. De kaarten kunnen je helpen om meer helderheid te verschaffen.

Kaartleggen werkt het beste als je dit in een ontspannen, rustige mind doet. Wanneer je moe, wanhopig of onrustig bent, kun je het beste eerst even kort mediteren om je hoofd leeg te maken, anders stroomt het niet.

Er zijn heel veel verschillende decks in omloop. Kies er een die bij jou past.

In het boekje van de kaarten staan vaak allerlei suggesties om de kaarten neer te leggen. Zelf trek ik graag random kaartjes en leg ik elke 3 maanden een grote reading voor mezelf neer. Het is belangrijk dat je open vragen stelt en geen gesloten vragen.

Wat je kunt doen is dat je de kaarten in een waaier neerlegt en er met je hand overheen gaat. Waar je iets bij voelt (wat dan ook) die kaart die pak je eruit. Kijk een tijdje naar kaart en zie wat er in jou gebeurt. Ga erna de tekst lezen en kijk wat met jou resoneert. Schrijf het voor jezelf op.