

Bare en magefølelse?

Hvor mange ganger har du tenkt at du burde ringe en person, og like etterpå ringer telefonen? I det du plukker opp røret vet du hvem som venter i den andre enden.

TEKST: CAMILLA LAHART FOTO: YINA CHAN

KVINNELIG INTUISJON blir gjerne sammenlignet med en slags overnaturlig følelse av hva som skal skje, eller hvorfor noe bør gjøres på en bestemt måte. Barn som er på vei ut i trafikken gripes i siste sekund av en bestemt hånd. Magefølelsen sier deg at du ikke bør stole på det en person forteller deg. Noen dager senere får du høre at han ikke alltid har rent mel i posen. Velger du å gripe en sjanse fordi det føles riktig, uten egentlig å kunne forsvare valget ditt konkret med ord?

– Intuisjon forklares ofte forskjellig av menn og kvinner. Menn mener gjerne at det er erfaring som gjør dem i stand til å vite når en beslutning er korrekt, og dermed kan tas i løpet av veldig kort tid. Kvinner opplever ofte at de bare føler hva som er riktig eller hva som ikke er riktig. Intuisjon kan defineres som en umiddelbar oppfatning eller forståelse av noe, uten hjelp eller tid til refleksjon eller

analyse. Psykologene kaller det for en «aha»-opplevelse – det vi til daglig kaller en idé, sier Grethe Holtan.

HVOR VIL DU?

Bak seg har Grethe Holtan mange år innen markedsføring, økonomi og ledelse. Nå jobber hun som intuitiv rådgiver eller coach, og holder kurs både for næringslivet og for privatpersoner om det å bli bevisst sin egen intuisjon. Hun er ikke i tvil om at vi har mye å vinne på å bruke denne evnen i det daglige. Intuisjonen åpner dører til nye muligheter og veier i livet.

– De fleste veivalg som mine kursdeltagere tar, dreier seg om jobb, karriere, studium, private relasjoner og det å tørre å være seg selv. Vi er alle forskjellige, og med



Grethe Holtan mener det er plass for intuisjonstrening både i arbeidslivet og privat.

I naturen kan det være enklere å la tankene flyte og være mer åpne for impulser.

ulikt utgangspunkt når det gjelder hvor bevisste vi er på oss selv, på omgivelsene og de målene vi har. Første steg er derfor å kartlegge hvilke verdier, ønsker, egenskaper og personlighet du har, og sette fingeren på hva du vil. Til slutt gjelder det å matche dette med de mulighetene du faktisk har.

SIGNALER

For å trene opp intuisjonen, må vi først bli flinkere til å oppfatte signaler i hverdagen, understreker Holtan, og forklarer:

– Slike signaler kan oppfattes som tilfeldigheter. Det kan være mennesker du møter, tilbud du får, ting som skjer som du ikke hadde planlagt. Når blikket ditt hviler på noe; hvorfor la du merke til akkurat det? Det er ikke bevisst, men man føler at det påvirker en,

sier Grethe Holtan.

Drømmer er en annen type signal man kan lytte til.

– Ofte kan det være lurt å søke flere tegn for å få en bekreftelse, da er det som om intuisjonen snakker til deg. Men frykten for å ta feil, er intuisjonens største trussel. Det gjelder å ta følelsene våre på alvor, understreker hun.

HVERDAGSØVELSER

Du kan faktisk trene opp intuisjonen din. Små metoder som vi kan benytte oss av i hverdagen. For eksempel: Du skal finne et sted å parkere, og kommer til en overfylt parkeringsplass. Ikke tenk, bare kjør rundt på måfå, oppfordrer Holtan.

– Du vil oppdage at du meget raskt finner en plass. En annen øvelse som du kan prøve, er meditasjon. Prøv å la tankene ligge, og forsøk i stedet å få følelsene til å flyte. Noter deg hva som dukker opp av bilder, følelser, lyder og lukter. Eller når du baker, kjører bil eller har andre små perioder hvor det kan gjøre seg med en mental hvil. Hva fanger du opp da?

– Når bør vi bruke intuisjon?

– Noen situasjoner krever at vi benytter intuisjonen vår. Ofte preges disse av dårlig tid, men også i tilfeller hvor kaos og frustrasjon kan gjøre at man ikke ser klart. Ved store og viktige valg, vil mange også benytte seg av intuisjonen. Da blir det viktig at det man bestemmer seg for også føles riktig, og ikke bare er det mest fornuftige å gjøre, sier Holtan.

Vil du vite mer?

Klikk deg inn på www.intuisjonskolen.no

Intuisjon forklares ofte forskjellig av menn og kvinner