



Den mystiske intuisjonen

– Jeg har til dags dato ikke møtt noen som benekter for at de har intuisjon. Utfordringen ligger i å få tak i den, tolke den riktig og følge den på egne premisser, forteller Grethe Holtan, eier av Intuisjonsskolen i Oslo.

Intuisjon er et begrep de fleste har et eller annet forhold til, men som det likevel kan være vanskelig å forklare.

I Oslo finnes det en skole ved navnet *Intuisjonsskolen*, hvor intuisjonseksperter Grethe Holtan underviser og holder kurs. Grethe har fordypet seg i intuisjon i en årrekke og skrevet boken *Teft, timing og tilstedeværelse*.

På tross av at intuisjon virker å være et vanskelig begrep å fange med en setning eller to, beskriver Grethe intuisjon som:

En subjektiv indre reaksjon i form av en tanke, et bilde, følelse, kroppsfornemmelse, uro eller indre stemme som gjerne kommer overraskende på deg gjennom korte glimt eller sterke overbevisninger.

– Intuisjon er å *innse* en sammenheng eller helhet som tidligere har vært ukjent, uklar eller ubevisst for deg, sier hun.

Finnes det en forskjell på intuisjon og magefølelse?

– Mens magefølelsen er en umiddelbar følelse som kan forandre seg over tid, gjør ikke intuisjonen det. Intuisjonen ligger der og murrer og innhenter deg selv om du gjør motstand mot den. Mens magefølelsen er påvirket av umiddelbare inntrykk, er intuisjonen basert på en dypere forståelse.

Er intuisjon direkte knyttet til følelser?

– Det er utrolig vanskelig å skille vanlige følelser fra intuitive følelser, men det er en forskjell på dem. Det kreves likevel mye trening for å bli i stand til å skille dem fra hverandre. Jeg pleier å si at jo sikrere du er på det du føler, jo mer sannsynlig er det at det er vanlige følelser og ikke intuitive følelser eller inntrykk. Min erfaring er at vanlige følelser er sterkere i styrke og varighet enn intuitive følelser.

Kan vi få plager eller symptomer dersom vi underkjenner intuisjonen vår?

– Konsekvensene dersom vi underkjenner intuisjonen varierer fra irritasjon til tap og bitterhet. Frykt, forventninger, andres meninger og manglende tolkninger er ofte det som stopper oss i å følge intuisjonen vår. Hvis man ergrer seg over å ikke ha fulgt intuisjonen sin kan man se tilbake og registrere hvilke signaler man fikk som man overhørte eller overdøvd. På denne måten lærer man å kjenne igjen hvordan en selv tar inn intuitive signaler.

Grethes tips til hvordan du kan bli bedre kjent med intuisjonen din:

- Øv på å se tilbake på de intuitive følelsene dine
- Sammenlign dem med resultatet av prosessen
- Tenk etter hvordan du følte de intuitive følelsene dine
- Bli bevisst på hvordan du opplever vanlige følelser
- Gjenta for deg selv hva forskjellen på følelser og intuisjon er
- Etter hvert vil du gjenkjenne din egen måte og kjenne intuitive følelser på.

Og sist men ikke minst: Selv om du har svart belte i intuisjon vil du til tider bli lurt av følelsene dine. Av og til tar vi bare feil. Du må prøve og feile før du lærer deg selv å kjenne, avslutter Grethe.