

# Intuisjon

er noe alle kan lære å ta i bruk



**Hva er intuisjon? Intuisjon er ikke en ressurs bare enkelte har eller kan bruke. Vi har alle intuisjon. Utfordringen er å få tak i den og ikke minst forstå hvordan vi kan bruke den.**

Av Grethe Holtan/Intuisjonsskolen

Mange opplever intuisjonen som en følelse, og noen mener det er en overbevisende tanke, mens andre igjen opplever intuisjonen som erfaring. Enkelte sier at de kjenner intuisjonen som «skurr» eller nervøsitet i magen eller at de fryser på ryggen. De får altså en fysisk reaksjon.

Intuisjonen er altså en individuell opplevelse som oppleves forskjellig fra individ til individ. Forskerne er enige om at man får en biologisk reaksjon på en eller annen måte når intuisjonen slår inn.

I følge leksikon er intuisjon en umiddelbar oppfatning eller forståelse av noe, umiddelbar innsikt (uten hjelp av refleksjon eller erfaring). I Intuisjonsskolen sier vi at «Intuisjon oppstår når kroppen, følelsene eller tankene dine vet mer enn bevisstheten din». Du vet at du vet noe, men vet ikke hvordan eller hvorfor du vet det. Du aner et bilde eller en forståelse av noe uten å vite hvorfor eller kjenner til detaljene. Dette kan både være frustrerende og lett å overse. Mange tror at slike intuitive innspill bare er fantasi eller tankeflyt uten mening. Andre igjen blir skremt av følelsen og jobber hardt med å undertrykke den.

## **Vi deler intuisjonen inn i 3 ulike typer:**

1. Aha-opplevelser – korte tankesprang som kommer stykkevis og delt uten mening eller sammenheng. Kan også oppleves som energier man tar inn.
2. Sanselig intuisjon – nye inntrykk du tar inn via sansene dine som gir deg ny informasjon og intuisjon.

3. Erfaringsbasert intuisjon - bygger på solid erfaring. Når noen elementer mangler i ditt erfaringsbaserte helhetsbilde, slår intuisjonen alarm, her er det noe som ikke stemmer.

### **Kvinnelig og mannlig intuisjon**

Historisk sett har kvinner lengst og best erfaring i å tolke det sosiale samspillet mellom mennesker. De har nære og tette relasjoner og kan fange opp det minste tegn fra andre, samt sette de sammen til et bilde i løpet av kort tid. På denne måten kan man si at kvinner generelt sett ofte er sterke på den sanselige intuisjonen. De har oversikt over grupper og kjenner det sosiale samspillet godt. De kan føle eller sanse det usagte ganske fort. Ofte må det tolkninger til for å finne ut hva intuisjonen sier.

Menn kjenner seg som oftest igjen i den erfaringsbaserte intuisjonen. Når de mestrer et fagfelt eller en arena, kan de ganske fort fange opp dersom noe ikke stemmer i det bilde de er vant til å se. Man vet nødvendigvis ikke hva, men er overbevist om at det er noe, og man er ganske sikker på at det er riktig. Her er man ganske fort sikker på sin intuisjon, og tolkning er ikke så viktig.

### **Hvorfor er det viktig å bruke intuisjonen sin?**

I dagens samfunn går det meste i raskt tempo. Vi utsettes kontinuerlig for spørsmål og ting vi må ta stilling til. Dette krever at vi må foreta mange valg til store og små spørsmål. Ofte må valgene gjøres i løpet av en begrenset tidsperiode. Hvis man ikke er bevisst på konsekvensene av valgene man tar, eller man utsetter valgene for lenge, kan man ende opp med at man går glipp av gode muligheter.

Utfordringen er ofte å tørre å stole på seg selv, og man tyr til eksperter eller andre for å få hjelp og råd. Har du ikke deg selv med i denne prosessen, kan du ende opp med å ta gale valg. De kan være riktige for andre, men ikke for deg. Det paradoksale er at det bare er du som kan vite hva som er best for deg. Ergo kan intuisjonen din hjelpe deg med å velge riktig løsning eller vei som gjør at du blir mest mulig fornøyd, også i framtiden.

### **Kan intuisjon læres?**

De som tør å lytte til intuisjonen sin bruker tid på å tolke og forstå den. Når du anerkjenner intuisjonen din, er neste steg å bruke den på riktig måte for deg. Dette kan læres, og det mest utfordrende er å tolke den riktig for deretter å bruke den riktig. Psykiateren Carl Gustav Jung mente at intuisjonen kun kan forstås metaforisk. Ergo må det tolkning til. Når vi skal tolke noe, må vi lære å forholde oss til noe som ikke er 100 %. Vi kommer ikke til å få alle



*Grethe Holtan (IC Foto)*

detaljene, men vi kan få indikasjon eller ledetråder på hva det kan dreie seg om.

Det finnes like mange ulike måter å bruke intuisjonen sin på som det finnes mennesker. Vi anbefaler at du går i deg selv og finner ut hvordan du tar inn og bruker intuisjonen din. Dette kan du lære på blant annet Intuisjonsskolen, som både har kurs og studier innen feltet.

### **Kan man stole på intuisjonen sin?**

Ja, men ikke 100 %, og ikke alene uten å flette inn rasjonell tenkning. Det er etter vår mening en stor misforståelse at intuisjonen ikke kan slå feil eller ikke må tolkes eller jobbes med. Det krever erfaring, selvtillit, tolkning og villighet

til å forsøke å følge intuisjonen sin for å kunne stole på og bruke den i praksis. Man må trene opp seg selv til å manøvrere riktig. Følelser, ønsketenkning, holdninger, kunnskap og assosiasjon er konkurrenter til intuisjonen, og det kan være vanskelig å skille disse. Det første som kommer til deg trenger nødvendigvis ikke å være det riktige. Vi i Intuisjonsskolen snakker også om intuisjon som ledetråder og ikke nødvendigvis absolutte sannheter.

### **Hvordan utvikle og bruke intuisjonen sin?**

Uavhengig av hvordan og hvor du opplever intuisjonen din, så er det du selv som er selve sensoren. Det du legger

merke til, stopper opp ved, eller kjenner «skurr» ved, er ledetrådene til intuisjonen. Disse stoppene kan være følelser eller tanker og kommer ofte i korte blink eller bruddstykker. Det kan være en utfordring å legge merke til dem fordi de kommer litt snikende og er ikke særlig sterke i sin kraft. Man må trene på å legge merke til dette og «holde» på følelsen/tanken.

Man må altså bli mer oppmerksom på hva man selv reagerer på. Dersom du vet hvordan intuisjonen slår inn hos deg, går du til neste steg, som er å forsøke å forstå hva den vil fortelle deg.

Når du har kommet så langt at du klarer å huske glimtene, blir neste steg å tolke signalene og sette det sammen slik at du forstår hva det betyr.

Inntrykkene eller følelsene må omformes/tolkes til personlig informasjon. Måten man gjør dette på er å bruke det metaforiske språket basert på symboler, tegn og metaforer. Freud og Jung brukte blant annet også denne metoden spesielt i drømmearbeid.

#### **Hva kan intuisjonen brukes til:**

- Treffe beslutninger og foreta valg
- Bevisstgjøring av egne verdier og mål
- Lede oss til nye muligheter
- Utvikling og kreativitet
- Helhetstenking
- Måloppnåelse
- Øke potensialet i deg selv

## **GRATIS INTUISJONSTEST FOR MAGIC MAGASINS LESERE!**

Har du lyst til å teste intuisjonen din kan du sende en mail til [info@intuisjonsskolen.no](mailto:info@intuisjonsskolen.no) og skrive inn intuisjonstest i temafeltet.

*Dette høres spennende ut!  
Jeg følger min intuisjon  
og melder meg på!*



*Grethe Holtan, adm.dir., kursleder og coach ved Intuisjonsskolen. (IC Foto)*

Intuisjonsskolen har eksistert siden år 2000 og har vært med i TV-programmene "Den andre siden" på kanal Fem og Schrødingers katt i NRK1. Intuisjonsskolen har kurset og utdannet mange mennesker: Ledere, nøkkelpersonell, team og fagpersoner, samt privatpersoner. Skolen har svært gode tilbakemeldinger.

Intuisjonsskolen tilbyr kurs eller studier på 1-3 år.

Les mer:

[www.intuisjonsskolen.no](http://www.intuisjonsskolen.no)  
Her finnes også masse informasjon om intuisjon.

Facebook:

[www.facebook.com/intuisjonsskolen](http://www.facebook.com/intuisjonsskolen)

Kontakt:

[info@intuisjonsskolen.no](mailto:info@intuisjonsskolen.no)  
Mobil nr. 950 75 642

**INTUISJONS  
KOLEN**