

Stol på magen

Har du hatt en aha-opplevelse eller en sterk følelse av at noe er rett eller galt – uten at du egentlig kan forklare hvorfor? Trolig prøver intuisjonen din fortelle deg noe.

Estonia-fergen forliser 28. september 1994. Passasjerene får den skjebnesvangre kvelden beskjed over høyttalerne om å sitte på lugaren og vente på ny instruks. En familie med to små barn gjør som de blir fortalt, men kvinnen føler på seg at det er galt. Hun trosser de gitte instruksene og mannens ønske og tar med seg barna ut av lugaren. Mannen omkommer, mens hun og barna overlever, takket være en sterk intuisjon. – Intuisjonen kan lede deg i riktig retning, den kan advare deg eller få deg til å se nye muligheter, sier coach og kursleder, Grete Holtan. Hun har gjennom mange års erfaring innen markedsføring, økonomi og ledelse sett at det ikke er nok bare å være faglig dyktig og tenke rasjonelt. Hun mener at de som virkelig er gode i det de gjør, har noe ekstra. Dette ekstra kaller Grete intuisjon. Nå har hun invitert til kurs på Rica Hotell i Oslo for å lære andre hvordan de kan lære å stole på magefølelsen. – Intuisjonen skal lede deg mot mulighetene. Det handler om å se ting på en

ny måte. Vi har alle et behov for å være mer sanselige, og ikke bare rasjonelle maskiner. Intuisjon er ikke bare viktig for at vi skal få det bedre, men også for å klare ting bedre, sier Grete.

Hun forklarer intuisjonen som en støvsuger av informasjon. Det handler om å betrakte, nullstille seg, og se mulighetene som kommer.

– Når vi slapper av, kommer intuisjonen som ustyrte tanker. Når bevisstheten og underbevisstheten jobber sammen, kommer det stadig glimt. Vi tar inn mye mer enn vi er klar over, og tenker ofte: Hvorfor dukker dette opp i hodet mitt nå? Når du kobler ut rasjonell tenkning, kommer ny kunnskap, som om du gjør plass i hjernen for den. Og når vi opplever en ikke-styrt tankevirksomhet, får vi kontakt med følelseslivet vårt, og da får vi opp bilder og assosiasjoner. Hjernen vår inneholder milliarder av nerver – nerveceller i hjernen. Disse har et unikt nettverkssamarbeid. Cellene aktiveres og snakker med hverandre, de danner et nettverk og skaper et mønster. En slags sammenheng. Ifølge Grete er det slik intuisjonen jobber sammen med



En god ledsager

Intuisjon blir ofte forbundet med «magefølelse», og mange mener at slike følelser kommer veldig sjelden. Men det stemmer ikke, ifølge en ny doktorgrad av Elisabeth Norman, Post Doktor ved Det psykologiske fakultet ved Universitetet i Bergen. Norman mener at intuitive følelser er noe som ledsager våre bevisste opplevelser hele tiden, men at mennesker retter fokus

mot disse følelsene i større eller mindre grad avhengig av situasjonen. Ifølge Norman er det vi ofte kaller intuisjon, følelser i bevissthetens ytterkant. De kjennetegnes ved at de oppleves bevisst, men refererer til kunnskap eller erfaring som ikke er bevisst tilgjengelig i øyeblikket. Slike følelser har likhetstrekk med de mer dagligdagse begrepene «magefølelse»

og «intuisjon». Formålet med doktorgradsavhandlingen var å identifisere situasjoner der det er sannsynlig at slike følelser oppstår, utvikle metoder for å kartlegge disse følelsene innenfor eksperimentelle situasjoner, og utforske hvorvidt det finnes individuelle forskjeller i sensitiviteten til følelser i bevissthetens ytterkant.

(KILDE: WWW.UIB.NO)

! Intuisjon er en umiddelbar oppfatning eller forståelse, evne til å forstå en sammenheng uten å resonnerer. Ny forskning viser at intuitive følelser er noe som ledsager våre bevisste opplevelser hele tiden.
(KILDE: CAPLEX.NO, UIO.NO)