



Deltakerne er spente. En økonomisk rådgiver, en negledesigner, turbilsjåfør, rektor, roseterapeut, sykepleier og lastebilsjåfør. Alle har de til felles et ønske om å lære seg å bli mer intuitive.



Grete Holtan har en MBA (Master of business and marketing) fra BI i Oslo og har jobbet tolv år innen økonomi og ledelse. Nå jobber hun som coach for både privatpersoner og bedrifter.

fakta og tidligere erfaring. Når man så får en aha-opplevelse, vil hjernen fort aktiveres og nettverket begynne å gå, og produsere et resultat eller en løsning. Derfor får vi følelsen – jeg bare vet, uten at det helt kan forklares.

– Å lære å bruke intuisjonen er å lære å bruke hjernen på en litt annen måte enn vi vanligvis gjør.

Ifølge Grete handler det om å være åpen og la den venstre hjernehalvdelen, der logikken sitter, ta regelmessige pauser og la andre deler av hjernen slippe til, som for eksempel den høyre hjernehalvdelen som styres av følelser og impulser og oppfatter ting med en gang. Når begge hjernehalvdelen jobber sammen med resten av hjernen i nettverk, lar ikke løsningene vente på seg.

– Å bruke intuisjonen handler blant annet om å ta i bruk kraften i høyre hjernehalvdel. Da kan du øke mulighetene, oppnå mer, og samtidig bli mer bevisst på egne mål og verdier, sier Holtan.

Så ved å la tankene ligge og følelsene flyte kan du lettere høre stemmen inni magen som kan gi deg nye muligheter og lede deg i riktig retning.

«Å bruke intuisjonen er å lære å bruke hjernen på en litt annen måte enn det vi vanligvis gjør.»

COACH OG KURSLEDER GRETE HOLTAN

Sanser og informasjon

Intuisjon skjer når ny informasjon og «gamle minner» kobles.

Ifølge Grethe Holtan er intuisjon inntrykk eller følelser du legger merke til, og som omformes til personlig informasjon. Det finnes to typer intuisjon: den sanselige og den som dukker opp som tilfeldige tankesprang.

SANSELIG INTUISJON: Er informasjonen du tar inn, basert på sansene våre, å se, høre, føle, lukte og smake? Du reagerer eller legger merke til et inntrykk eller følelse basert på sansene dine. Intuisjonen leverer ofte resultatene på en slik måte at de må tolkes. Det kan være tilfeldigheter eller følelser (skurr) man stusser ved eller legger merke til, og ting du legger merke til

uten å skjønne hvorfor du fokuserer på akkurat det. Kvinner har ofte sterk sanselig intuisjon. Kvinner diskuterer og snakker oftere enn menn om personlige opplevelser og følelser. De tolker signaler raskt, og setter dem sammenheng. Intuisjon blir ofte forklart som følelser eller noe som skurrer i magen.

IKKE SANSELIG INTUISJON:

Er informasjon vi tar inn uten å bruke sansene våre, ofte kjennetegnet som tilfeldige aha-messige tankesprang som kommer i korte glimt. Menn forklarer ofte intuisjon som erfaring eller teft. De føler umiddelbart om noe er riktig eller galt, uavhengig av ytre signaler. De forklarer ofte intuisjon som en tanke eller idé de bare opplever, er riktig, gjerne basert på tidligere kunnskap og erfaring.

Er du intuitiv?

Den kan lede deg i riktig retning, advare deg mot trøbbel og gi deg nye muligheter. Kjenner du deg igjen i flere av spørsmålene nedenfor, har du god hjelp av magefølelsen.

	Ja	Nei
Vet du intuitivt om du kan stole på en person eller ikke?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vet du ofte hvem som ringer når du hører telefonen?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du kjent uro eller en urovekkende følelse når du møter en ny person?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du noen gang følt at du ikke er enig med familie/venner/kolleger når det gjelder en sak de er overbevist om er riktig, uten å vite hvorfor?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vet du noen ganger hva folk skal si før de sier det?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjenner du mennesker du ikke har lyst til å være i nærheten av?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du noen gang følt at du blir holdt øye med?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du noen gang drømt om eller plutselig tenkt på en person du ikke har sett på mange år, og som plutselig dukker opp kort tid etterpå?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du noen gang følt en slags positiv dragning mot noe helt nytt som senere har vist seg å være nyttig for deg?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tren deg opp!

KOBLE UT rasjonell tenkning og gi plass til ny informasjon.

FORBLI NØYTRAL, kutt ut egen erfaring og fordommer.

IKKE STRESS. Avvent, la ting komme til deg og noter hva som kommer.

BLI OPPMERKSOM på signaler, ting du legger merke til rundt deg.

SLAPP AV. Øv på avspenning når du er i aktivitet.

VISUALISER. Tenk i bilder eller dagdrøm.

VÆR IMPULSIV. Øv på å gjøre noe som ikke er planlagt.

KOM DEG UT. Opphold deg mye ute i naturen.

VÆR AKTIV. Fysisk aktivitet fører til at hjernen jobber mer helhetlig.

LYTT TIL MAGEN. Stol på det du føler.

ÅPENT SINN. Innhent ny informasjon uten å vurdere den med en gang. Noter ned elementer.

IKKE DØM. Prøv å se ting slik barn ser dem.

IKKE STYR HJERNEN. La hjernen bearbeide data fritt – ikke forsøk å styre den. Tren på å koble ut og slappe av.

BESTEM DEG. Trekk slutninger uten å «vurdere», skriv ned det første som slår deg.

GÅ TUR. Ikke planlegg hva du skal gjøre eller hvem du skal snakke med. Gå rundt på måfå. Noter deg tre ting du legger merke til. Gjør dette uten å tenke, forsøk å fokusere på at du bare vil ha en forandring. Ikke tenk på hva det du plukker ut, betyr eller hva slags sammenheng det har.

GJETT TIDEN. Ikke se på klokken, forsøk å gjette hva den er først, så ser du på den og bare kjenner litt på følelsen. Forsøk å nullstille deg.

FØLG MAGEN. Når du skal et sted du ikke har vært før, forsøk å følge intuisjonen før du sjekker kartboken. Gå mot det som trekker deg.

HVIL TANKENE. Forsøk å få følelsene til å flyte. Lytt for eksempel til musikk eller halvsov. Noter deg hva som dukker opp av bilder, følelser, lyder og lukter.

FINN PUSTEROM. Bruk tiden når du trener, lager mat eller kjører bil til å forsøke og slappe helt av og ikke tenke på noe spesielt. Noter hva som flyter gjennom tankene dine.

KILDE: JOSE SILVA, G.HOLTAN