Intuisjon – en nøkkel til klare svar på dine spørsmål

Chris Nordbraenden 20. februar 2020

Foto: Schutterstock

Bruker du din intuisjon for alt den er verdt? Vi har alle en innebygget radar, som kan aktiviseres og trenes opp til å bli en verdifull følgesvenn. Grethe Holtan deler sin kunnskap og erfaring.

Noen ganger bare vet vi svaret og vi vet hva vi bør gjøre. Vi kan gjenkjenne intuisjonen, kanskje ved ved et skuer i magen, et stusser ved noe eller får en stemme inni oss. Man kan også få en nervøsitet som ikke gir seg, frysninger eller drømmer om natten. Magefølelsen kjenner de aller fleste til. Vi snakker også om tett, erfaring og følge sitt hjerte. Noen forbinder det med overtro, andre snakker om en kunnskapsfelle.

Men hva er intuisjon og hvordan kan vi bruke den?

– På samme måte som vi lærer andre ting, kan vi også lære å forstå og bruke intuisjonen vår bedre. Ved å lære av feil og av de mange feilkilder som finnes i dette, kan vi bruke intuisjonen som en funksjonell komponent i beslutningsprosesser, sier forfatter og leder av Intuisjonskoulen Grethe Holtan til *Alternativ.no*

Intuisjon kan trenes mener Grethe Holtan, som har utgitt bok basert på hennes kunnskap og erfaring.

Foto: Ingar Gaville Ramstad Weedon

Få begreper er så misforstått som intuisjon, mener Holtan. I sin bok «Intuisjon – Tøft, tilsing og tilstedeværelse» forklarer hun begreget uttrifa sitt ståstad. Hun har lang og solid erfaring fra både egne og ofrand innen innen salg, markedsføring ledelse og strategi.

Temaet intuisjon har vært en rad tråd i hennes arbeid, og særlig de siste 10 årene som coach og kursleder både for bedrifter og privatpersoner har hun gått i dybden på dette interessante feltet.

Erfaringene deler hun i boken. Vi får innblikk i forskning, teori og historier fra virkeligheten om hvordan ulike mennesker har lært å bruke sin intuisjon, samt konkrete tips og øvelser.

Ulike perspektiver på intuisjon

Det er ulike oppfatninger av hva intuisjon er og ulike kulturer har forskjellig innfallsvinkel. Det biologiske perspektivet «kjenner» eks. om hvordanen hjernes processer og andre kroppsfunksjoner virker inn på adferd og man vektlegger nevrologisk vitenskap, genetikk og evolusjon.

Det kognitive perspektivet ser mennesket som et tenkende vesen, som kan lære å bruke intuisjonen, mens det psykodynamiske utgangspunktet fokuserer på samspillet mellom motiver, ulike datafelene sine og finner nye sammenhenger og bilder. Når disse virker meningsfulle for deg, betegnes de av biologiske realsjoner. Hvis du ikke legger merke til dem eller reagerer på de, er det bare automatiske sanseprosesser som passerer deg.

Holtan mener at Nakholen til intuisjon er å observere mest mulig, fordypse seg i fakta og lære å forvalte mangelfull informasjon til å se en helhet eller de store linjene. Jo mer du kan og lærer, jo dekkjeret blir mer og tynnere og sammenhenger. Jo mer komplisert ting er, desto morsommere er det å finne meningsfulle sammenhenger.

Å åpne opp

Intuisjon kan læres blant annet gjennom sansing, tolkning, tagning og bearbeiding av informasjon, mener Grethe Holtan, som er en erfaren kursleder og coach.

– Gjennom trening handler vi i kontakt med omgivelsene vårø, og får «svar» tilbake. Vi lærer å forstå hvordan intuisjonen bygges opp fra en føleise eller tanke, og til valg eller handling. Implisitt læring er også en viktig komponent i intuisjonsprosessen fordi man lærer ting uten å vite at man gjør det.

– Jeg er overbevist om at alle kan lære å bruke intuisjonen sin, uavhengig av alder, kjønn og lignende. Når man bruker intuisjonen sparer man tid og ressurser, og de store overraskelsene blir litt færre. Det er opp til deg selv å bestemme om du vil begynne å trene på den. Dersom du ikke gjør det, kan det likevel hende at du lærer det, uten at du er bevisst på at du gjør det.

Men det finnes gode teknikker for å åpne opp for intuitive inntrykk og intuisjon.

– Oppmerksomhetstrening og avspenning er viktig. Grethe Holtan foreslår regelmessig meditasjon, samt fysisk aktivitet og opphold i naturen. Dessuten kan bevisstgjøring av egen bagasje, erfaring og fordommer hjelpe til med bedre tilgang.

Trening på å vente og å stole på at intuitive inntrykk kommer når de skal er også et godt råd. – Vær tålmodig, oppfordrer hun.

Man kan også øve på å det indre liv flyte og dagdrømme ideer eller ting man vil ha svar på, tenke bilder og følelser; og visualisere og se ting for seg.

Riktig timing

Det heter seg at Intuitive mennesker observerer, lytter og analyserer. De er ytmykte overfor feilkilder og mennesker og tilstedeværende. De vurderer og setter sammen det de har av informasjon på mange forskjellige måter og venter på det riktige tidspunktet til å ta et valg.

Intuitive mennesker er ikke de som kaster seg inn i noe uten et dypt og godt forarbeid. Når de velger, har de hundrevis av kombinasjoner av tanninger inne i hodet sitt – og så velger de det beste når timingen er riktig.

–Se for deg hvordan de beste sjakkspillerne spiller sjakk, sier Holtan. De vet at et trekk kan gi fordeler og ulemper, og det er det som gjør det så spennende. Intuitive mennesker konkurerer mot seg selv og vil alltid bli bedre enn det de presterte sist gang. Det er som en intern konkurranse som gir glede, intellekt og miljøopplevelse. Jo varsomheten, jo bedre.

Alle nytter kan knekkes. Først og fremst er det mono fordi de skjønner at de selv er small i forhold til helheten, og de skjønner også at mennesket ikke vet alt om omgivelsene sine eller konsekvensene av ulike utfall.

Intuitive mennesker stoler på seg selv og har evnen til å forsøke å finne ut mer, helt til de har «nok» informasjon til å se de store linjene, et bilde eller et mønster. De er tålmodige og de vet at de også må vente på riktig «timing».

«Tringen» er en essentiell faktor i intuisjonsprosessen. Av og til tar de store sjanser, av og til small. Det kommer helt an på konsekvensene, risiko og hvor viktig saken er for dem selv. Intuitive mennesker er i stand til å skile det essentielle fra det uvesentlige. De ser forskjellen og trenger ikke alltid å kommentere det eller gjøre noe med det.

Når intuisjonen svikter

Intuisjonen gjennomsyrer både deg selv og andre, inkludert vilfødende omstendigheter, så lenge jeg ikke dømmer av de endelose, utmattende forviklingene som egoet og dømmekraften drar oss inn i, hevder forfatteren.

Men hva blir intuisjon om man opplever at intuisjonen svikter en. Det kan skje fordi de intuitive inntrykkene ikke har blitt testet godt nok ut først og kan f.eks. komme av projeksjon, ønsketenkning og høye ambisjoner eller at fantasien spiller et puss.

Frykt kan være en forstyrrelse. Det kan også sinnet, kjærlighet og stort ego. Dessuten er det alltid en mulighet for slurv, sviki i hukommelse og fastlåste ideer.

Trene opp intuisjonen

Grethe Holtan har gjennom et langt liv lært seg å sette sammen all kunnskap og kompetanse som hun direkte og indirekte har tilgang til. Så lar hun hjernen, sansene, følelsene og energiene rundt seg jobbe sammen av seg selv.

– Det er som et statisk diagram som produserer ut mulige svar eller ledetråder basert på «input». Disse potensielle svarene og ledetrådene jobber på sidere med. Jeg stoler på at jeg blir «tatt» av det som trekker meg inn i det som opprinnelsen på det som skjer rundt deg.

Jeg ledetrådene som kommer til deg og forkast eller gå videre.

- Velg vi teknikker og verktøy som fungerer best for deg.
- Vær forberedt på å trene og feile mye.

– Det er viktig å erkjenne at det er du alene som må gjøre arbeidet. Du kan ikke gjøre det for andre. Det er ikke noe som du er selv intuisjon-apparatet, legger Holtan til.

Grethe Holtan har skrevet boken «Intuisjon – Tøft, tilsing og tilstedeværelse» Hun er daglig leder for Sinius AS og Intuisjonsskolen.

Relaterte lenker:

Kurs og utdanning – Intuisjon

FINN BEHANDLER: terapeut, coach på Behandler.no

SISTE NYTT

Hva er sjelen?

19. 11. 2020

Jan Karlsenog er lege og psykiater, og er ærfaren at legeverdenskapen og psykologiom kom til kort. De forvetikel kollegiehanen. Det resultatene i boken "SJELEN & forstå det viktigste ved et menneske".

Les mer »

Fullmåne og måneformørkelse – nå skal vi se framover

13. 11. 2020

Denne fullmånen kan gavelinde gamle sannheter som ikke lenger gir noen mening for oss. Kanskje må du ut av komfortsonen for å komme deg videre.

Les mer »

AKTIVITETSKALENDER

Gratis dagkurs i mediumskap og kanalisering 14.01.2021
Dato: 2021-01-14 · Norsk Spiritualist Forening

Digital Torsdag IoPT
Dato: 2021-01-14 · IoPT Linn Amesen

Oslo: Klarsyn, mediumskap og kanalisering: Weekendkurs 15 - 17.01.2021
Dato: 2021-01-15 · Norsk Spiritualist Forening-Kristiansten

Klarsyn, mediumskap og kanalisering Oslo: Weekendkurs 15-17.01
Dato: 2021-01-15 · Norsk Spiritualist Forening-Kristiansten Kompetanse

BLI LutterVrøgainstruktøre, 16. og 17. januar 2021
Dato: 2021-01-16 · Lutterysykdommen

Trinn 1: Grunnkurs i mediumskap, klarsyn og kanalisering, oppstart 18.01.21
Dato: 2021-01-18 · Norsk Spiritualist Forening

Trinn 2: Videregående kurs i mentalt mediumskap, oppstart 19.01.21
Dato: 2021-01-19 · Norsk Spiritualist Forening

Dagkurs Trinn 2: Videregående kurs i mediumskap, klarsyn og kanalisering,og
Dato: 2021-01-21 · Norsk Spiritualist Forening

Dagkurs Trinn 1: Kurs i mediumskap, klarsyn og kanalisering, oppstart 21.01
Dato: 2021-01-21 · Norsk Spiritualist Forening

Trinn 3: Avansert kurs i mentalt mediumskap Oslo, oppstart 21.01.21
Dato: 2021-01-21 · Norsk Spiritualist Forening

Se hele kalenderen >> Trykk her

Salg
Brennesle juice
Ordinærpris kr 299,-
Medlemspris kr 249,-

ANNONSERE

Kursarrangør, skole
Annonsetypester
Kommende aktiviteter
Bannerannonser

INNHOLD

Aktivitetskalender
Kurs
Markedsplassen

KUNDESERVICE

Hjelp
Logg inn

Salgs- og markedsansvarlig
Tlf: 928 28 828
(man-fre, kl 9-16)

Redaksjonen
Tlf: 930 30 013
(man-fre, kl 9-16)

MOTTA NYHETSBREV

Motta nyhetsbrev fra
Alternativ.no

Epost

SEND

ALTERNATIV.NO

Nettmagasin / Portal for helhetlig helse, innsikt og livsglede

Alternativ Opplysningen, Tåsenveien 117, 0880 OSLO
E-post: post@alternativ.no
Org.nr. 984481667

Copyright 1997 – 2020 ©
Informasjonskapsler på Alternativ.no

Personvern - Vilkår