



Hvorfor er noen mer intuitive enn andre?

Grethe Holtan 📅 14.januar, 2022(<https://behandler.no/2022/01/14/>)

📌 Mental trening (<https://behandler.no/post-category/mental-trening/>)

Intuisjon er et nyttig verktøy som alle er begavet med. Forskning, toppidrett, bedrifter, coacher og behandlere bruker gjerne intuisjonen som søkemotor til å finne svar. Bruker du din intuisjon optimalt?

Intuisjon kan beskrives som en uventet følelse, tanke eller kroppsformelse. En slags undring eller vurdering som gjerne oppstår som en innskyttelse. Uten å vite hvorfor, følger noen disse innskyttelsene. Det rare er at de i ettertid viser seg å være riktige. Det kan hende det er tilfeldigheter eller flaks, men det er litt merkelig at det så ofte treffer blink. La oss se litt på hva som skjer og finn ut hvor intuitiv du selv er.

--- Annonse ---



GOD HELSE
begynner innvendig

[wendy.golovelife.com](https://golovelife.shop)

love life
The Microbiome Company

(<https://golovelife.shop>)

Intuisjon er noe alle er utstyrt med. Likevel er det mange som ikke bruker den. Noen vet heller ikke hvordan den skal brukes. De bare følger de innskyttelsene de får, uten å tenke over hvorfor. Innskyttelsene oppstår når hjernen har flettet sammen tilgjengelig informasjon, erfaring, læring, minner og sansetrykk. Ubevisst leter vi etter sammenhenger eller mønstre, langt utover virkelighetens overflate. Når en meningsfull rød-tråd viser seg, dukker det opp en innskyttelse. Den kan være sterk eller svak. Den kan også oppstå som en murring som ikke vil gi seg.

Arv eller miljø

Enkelte arver en intuitiv eller kreativ hjerne, mens andre må lære å bruke den helt av seg selv. Høyre hjernehalvdel er større enn den venstre hos kreative og intuitive mennesker, ofte fordi en eller begge foreldrene har brukt denne hjernehalvdelen mest. Undersøkelser av hjerneaktivitet viser at høy aktivitet og blod-gjennomstrømming i høyre hjernehalvdel gjør at man får kraftigere og mer finstilte

BEHANDLING ▾ KURS/UTDANNING ▾ ARTIKLER ▾ FOR UTØVERE ▾

👤 Logg inn (<https://behandler.no/min-konto/>) eller Regis

(<https://behandler.no/>) **LEGG INN OPPFØRING**(<https://behandler.no/bestill-oppforing/>)

De som arver anlegget for intuisjon, vil mest sannsynlig også lære hvordan den skal brukes. Gjennom oppveksten får de vite om tegn, drømmer, følelser, syn og kroppfølelser. Åpent diskuteres ulike alternative tolkninger for å komme i mål.

Dersom intuisjonen ikke arves, utvikles den av seg selv. Det kan skje gjennom uforutsigbare omgivelser eller lite tilgjengelige omsorgspersoner. Man må lære seg å lese stemninger og atferdsmønstre for å manøvrere seg gjennom livet.

Personlighet

Personlighet er typiske kjennetegn ved et individs måte å tenke, føle og handle på i en rekke ulike situasjoner over en lengre tidsperiode. Temperamentet er medfødt, mens personligheten formes av både arv og miljø. Carl Gustav Jung (1871-1961) mente at mennesker har to innfallsvinkler i møte med verden – ekstrovert eller introvert. Jung påpekte i sin teori at ingen av oss er enten det ene eller det andre, men at vi alle befinner oss på et sted mellom de to ytterpunktene.

Ekstroverte forholder seg til virkeligheten på bakgrunn av det de selv kan erfare. De holder seg til den fysiske virkeligheten og bruker mindre tid på ideer, følelser og konsepter som ligger utenfor den materielle virkeligheten.

Introverte vil derimot dvele mer ved den "usynlige verden" av ideer, konsepter, tanker, muligheter og metafysikk, og forholder seg skeptisk til den fysiske virkeligheten. De baserer seg i større grad på en slags "intern bekreftelse" hvor de lytter til egne følelser og ubevisste signaler fra sitt indre.

Intuitivt sett er ekstroverte mest opptatt av tolkning av symboler, synkroniteter, tegn og tilfeldigheter. De ser på ansiktsuttrykk, utstråling, energi og kroppsspråk. De observerer og analyserer hvilken sinnstilstand andre mennesker befinner seg i, og gjerne også hvilken personlighetstype de er. De gjennomskuer et kroppsspråk og utstråling som forsøker å formidle noe annet enn det som faktisk er realiteten. Intuisjonen går hovedsaklig på å se eller forstå hva som er tilfelle akkurat nå.

Introverte bruker seg selv som instrument i større grad og trenger færre signaler utenfra enn ekstroverte. De er opptatt av observasjon og bruker alle sansene sine aktivt sammen med sine indre prosesser. De bruker mye tid og krefter på observasjon, detaljer og analyse. De ser situasjoner fra forskjellige vinkler, og kjenner på ulike sammensetninger. Intuisjonen er primært rettet mot fremtiden, på hva som kommer til å skje.

Sensitivitet

15–20 prosent av befolkningen er høy-sensitive som gjør at de prefererer å bruke mer tid enn andre til å observere og reflektere før de handler. De har et sterkt «pause-til-sjekk»-system. Når de går inn i en ny situasjon, stopper de, uten å være bevisst på det, for å fastslå hvorvidt det er trygt eller smart å fortsette eller ikke.

Hjernen er mer oppmerksom på det underliggende i situasjoner fordi den bearbeider informasjonen mer enn andre og går mer i dybden på den. De legger merke til mer enn andre, er mer mottagelige for inntrykk, fanger opp flere nyanser, signaler og bruker lang tid på tolkning.

De blir derfor også lettere overveldet enn andre, og kan bli overstimulert når omgivelsene blir for intense, sammensatte eller kaotiske over tid. Dette prefererte personlighetstrekket er ikke det samme som å være introvert. 30% av alle med høy-sensitive personlighetstrekk er ekstroverte, og 70 % er introverte.

(Fortsetter under bildet)



Artikkelforfatter Grethe Holtan jobber som coach og holder kurs ved Intuisjonsskolen.
(Foto: Inger Cecilie Ramstad Weedon)

Fakta og intuisjon

Forskning, toppidrett, bedrifter, coacher og andre terapeuter bruker gjerne intuisjonen som søkemotor til å finne de mulighetene som finnes. Det handler i stor grad om å gjøre de riktige tingene. Ved å legge sammen fakta og intuisjon, får man en klarhet i hva som er det viktigste. Videre hvilken veier man bør teste ut. Gjennom prøve-og-feile metoden vil man til slutt vite «nok» til å ta en beslutning.

Intuisjonen er hovedverktøyet for å se klart og ta riktige valg. Gjennom bearbeidelse og bevissthet kommer man i kontakt med ekstra ressurser. Å være i kontakt med det ubevisste, for eksempel gjennom drømmene sine er viktig for noen.

Trene opp intuisjonen

Intuisjonen er som en innebygd radar, som kan komme gradvis og utvikle seg sterkere over tid. Å ha tillit og tro på at intuisjonen er riktig, selv om du mangler bevis, kan beskrives som en overbevisning som føles riktig for deg. Den kan vanskelig forklares og er ikke tilgjengelig for andre enn deg selv.

Når man bruker intuisjonen godt sparer man tid og ressurser, og de store overraskelsene blir litt færre. Det finnes gode teknikker for å åpne opp for intuisjonen. Intuisjon kan læres blant annet gjennom sansing, tolkning, lagring og bearbeiding av informasjon.

- **Begynn å stole på det du føler, og bli mer oppmerksom på det som skjer rundt deg.**
- **Hva stusser du over eller legger spesielt godt merke til?**
- **Forsøk å huske innskyttelsene dine og tenk over hva de kan bety.**
- **Sett sammen stuss og innskyttelser. Får du en sammenheng?**
- **Spør deg selv hva dette kan handle om eller hva intuisjonen forsøker å fortelle deg.**
- **La informasjonen bli liggende litt i deg og vær forsiktig med å konkludere for tidlig.**
- **Vent til svaret kommer, test så dette eller forsøk å få bekreftelser.**
- **Velg ut teknikker og verktøy som fungerer best for deg.**

BEHANDLING ▾ KURS/UTDANNING ▾ ARTIKLER ▾ FOR UTØVERE ▾

 Logg inn (<https://behandler.no/min-konto/>) eller Regis

(<https://behandler.no/>) **LEGG INN OPPFØRING**(<https://behandler.no/bestill-oppforing/>)