



# *Bruk intuisjonen i de viktige valgene*

## **OG FORNUFTEN I DE ANDRE**

I avgjørende veivalg i livet er ikke fornuften et fullgodt redskap. Den dype intuisjonen må være med på laget. Her får du noen gode redskaper når de viktige avgjørelsene skal tas.

AV GRETHE HOLTAN  
ILLUSTRASJONER: ANAGRAMDESIGN.NO

De viktige valgene våre må være basert både på intuisjon og annen tilgjengelig informasjon, fordi vi må ha med vår egenart for at de skal bli riktige. Det er vi selv som vet best, utfordringen er å bli bevisst på hva som egentlig er suksess-kriteriene våre. Det er lett å snuble i seg selv og fokusere mest på hva andre mener er viktig. Det som andre kan se på som uvesentligheter, kan være veldig viktig for nettopp deg. Selv om det kan også virke både ulogisk og merkelig overfor andre.

### **Å LYTTTE**

Intuisjonen kan hjelpe oss å ta riktige valg, og å gi det beste utfallet eller resultatet i våre liv. Jeg har utallige eksempler på mennesker som gjør gale valg og som vet at de gjør det. Men de tar valget likevel. Det er riktignok noe som forteller dem at de er i ferd med å gjøre et dårlig valg, men de lytter ikke. Ofte vet de ikke helt hva det er som er galt, eller så klarer de bare ikke å stå imot presset fra andre.

Ta for eksempel det å gifte seg. Mange av

de som gifter seg «vet» at det er feil, men velger likevel å gjennomføre det. De står i kirken og lover å holde sammen til døden skiller dem ad, samtidig som de «vet» at ekteskapet ikke kommer til å fungere.

### **HVA ER INTUISJON?**

Intuisjon er når du forstår/innser en sammenheng, mønster eller helhet som tidligere har vært uklart, ubevisst eller ukjent for deg.

Intuisjonen er sjelden 100 prosent klar og tydelig for oss, den må jobbes med og tolkes, og det tar ofte tid før man ser sluttresultatet. Hvis du aksepterer dette, kan du la intuisjonen dra deg ut av tåken, uten at du vet hva sluttresultatet blir. Dette kan virke skremmende på mange, men det er her lede-trådteknikkene kommer inn. Bare

Hvis man spør om årsakene til at man nærmest bevisst foretar gale valg, kommer de rasjonelle svarene. «Fornuften sa at det var lurt, og alle rundt meg mente at det var et godt valg. Min tilkommende ektefelle var

forsøk å gå mot det du føler/tenker for å finne ut mer, forkast det som oppleves feil for deg og fortsett på det som oppleves riktig. Det er som å være inne i en tåke, du kommer ikke ut med en gang, og du aner ikke hvor veien går videre. Du hverken ser eller hører noe, det er kun tåken du ser og sanser. La intuisjonen dra deg ut, og bruk små steg dersom du er redd du skal falle utfor et stup. Når du «kjenner» at du er på riktig vei, vil du etter hvert se målstreken.

**-Grethe Holtan**



## OM GRETHE HOLTAN

- Grethe Holtan er innehaver av Intuisjonsskolen.
- Intuisjonsskolen underviser om intuisjon fra alle perspektiver og har som hovedfokus å lære den enkelte person eller bedrift å bruke intuisjonen sin i konkrete sammenhenger.
- Grethe er utdannet ved Handelshøyskolen BI i Oslo og har lang erfaring fra både inn- og utland innen markedsføring, ledelse og strategi. Hun har fordypet seg i intuisjon i en årrekke og har gjennom Intuisjonsskolen trent og hjulpet mange bedrifter og privatpersoner.
- Hun har utgitt boken Intuisjon – teft, timing og tilstedeværelse (Hegnar Forlag).

jo sånt et flott menneske». «Jeg tenkte jeg ikke kom til å finne meg noe bedre». «Jeg tror jeg giftet meg fordi alle andre gjorde det». «Jeg giftet meg fordi jeg kjedet meg».

### JOBBS OG VALG

Det samme gjelder for valg av yrke og jobb. Man kan velge noe trygt eller det andre sier er bra, og «glemme» å høre på seg selv og tørre å følge drømmene sine. Daglig hører jeg mennesker si at de angret på at de ikke lyttet til seg selv: «Hadde de bare lyttet til intuisjonen sin den gangen, hadde de ikke sittet der de er i dag.»

Mye av utfordringen i å tørre å følge intuisjonen sin har med selvtillit og frykten for å mislykkes å gjøre. Det er som om intuisjonen litt for ofte taper kampen mot disse to. Gjennom trening og bevisstgjøring kan vi alle bli i stand til å ta små, sikre steg i riktig retning.

Det er gjerne de som «tror» at intuisjonen har en slags verdi som bruker den bevisst. Som om den er for de som er spesielt interessert. Den brukes da for å lykkes, foreta riktige valg eller for å styrke muligheter.

Man kan kanskje si at vi har gått fra over-

levelse til selvrealisering eller måloppnåelse.

Vi har så uendelig mange muligheter i dagens samfunn og utallige veier å gå. Vi kan skifte partner, familie, venner, jobb, miljøer, hobbyer, interesser – og reise og flytte mange ganger i løpet av et liv. Det som nå er utfordringen, er å velge riktig. Det er her intuisjonen kommer inn.

Det finnes alltid noen utenfor oss selv

Mye av utfordringen i å tørre å følge intuisjonen sin, har med selvtillit og frykten for å mislykkes å gjøre.



som har de «riktige» svarene for oss. Vi trenger ikke tenke eller føle noe som helst selv lenger. Vi begynner kanskje å bli litt fremmedgjort overfor oss selv. Etter hvert som presset på oss øker, vil vi kanskje begynne å spørre oss selv hva som egentlig er riktig for oss. Å få tid til å reflektere over hvilke verdier vi har, er for mange en utfordring.

Det er ikke lett i et samfunn fullt av «støy», utallige muligheter og uklare konsekvenser. Og dette skjer samtidig som individualisme har blitt stadig mer rådende. Er du for «A-4», er du nesten litt «ute».

Intuisjon har også begynt å «poppe» opp i lederutvikling, coaching, veiledning og terapi. Intuisjonen blir brukt i beslutningsprosesser og veivalg, samt som veiviser

for hva som inspirerer og motiverer den enkelte. Dersom du blir bevisst på verdiene, mulighetene og prioriteringene dine, kan det bli lettere å velge riktig. Det er ofte like viktig å velge bort noe, som det å velge riktig. Muligheter til å gjøre det man har lyst til kan ofte virke usynlige eller vanskelige å få tak i. Gjennom teknikker for å styrke intuisjonen vår kan vi bedre bli i stand til å se hvilke muligheter som ligger

rundt oss, lettere skape nye muligheter og ikke minst bli i stand til å ta tak i dem.



**DETTE MÅ LUKES VEKK FOR Å FINNE  
DIN RENE INTUISJON:**

**1. SOSIAL OG FAGLIG PÅVIRKNING**

Andres nærvær og faglig kompetanse påvirker intuisjonen vår i større eller mindre grad. Vi påvirkes av situasjoner, hendelser, handlinger, andre personer, grupper, faglig dokumentasjon og forskning. Det kan godt være at mye er riktig, men kanskje ikke for deg? Vi kan skape, søke og vekke ting feil fordi vi trenger bekref- telser i beslutningsprosesser. La ikke dette overdøve din egen indre stemme.

**2. VERDIER**

Gå igjennom verdiene dine i detalj og skriv dem ned. Tenk deretter på dem og forsøk å relatere dem til hverdagen din. Hvilke er viktigst og hvorfor? Lag en tidstabell, hvilke verdier er viktigere nå enn ellers og hvorfor? Sett så opp de rangerte verdiene dine opp mot det valget du skal ta. Ser det annerledes ut nå? Tenk så praktisk som mulig. Den praktiske hverdagen må fun- gere for deg og dine. Sett opp verdiene mot dette. Ser det annerledes ut nå? Jobb til du ser mer og kjenner hva som er riktig for deg.

**3. FRYKT**

Frykt kan forveksles med intuisjon fordi den også er en følelse, på samme måte som intuitive inntrykk og intuisjoner. Noen opp- lever frykten som en følelse av uro, nøyaktig samme følelse som mange opplever at intui- sjonen er.

Frykten er et av de mest grunnleggende instinktene vi har, og den oppstår dersom

.....  
Dersom du blir bevisst på verdiene, mulighetene og prioriteringene dine, kan det bli lettere å velge riktig.  
.....



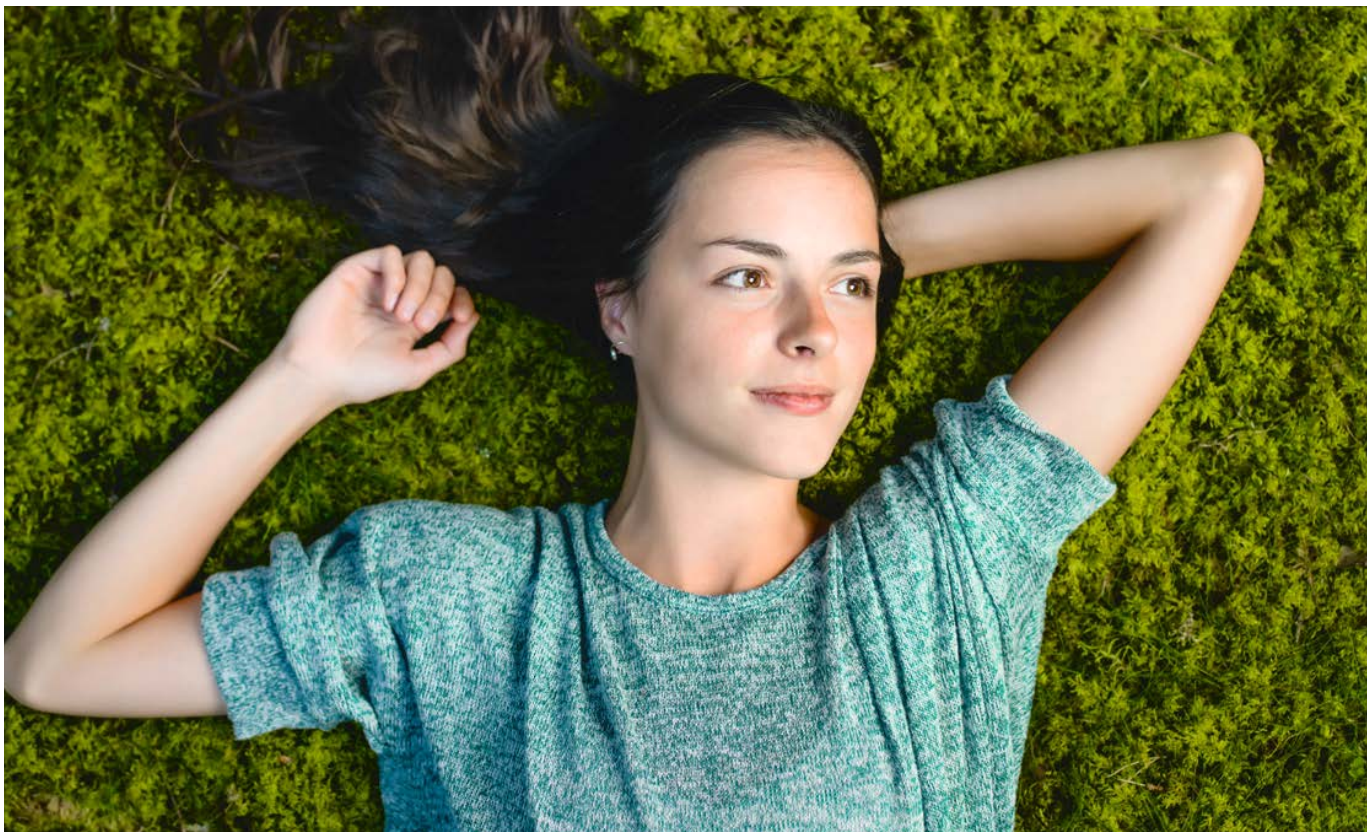
spesifikk stimulus skjer. Smerte og mulighe- ten for fare er noen av de tingene vi oppfat- ter som frykt. Frykten varierer fra person til person, og kan strekke seg fra en mild følelse av uro til ekstrem redsel, alt avhengig av situ- asjon og omstendighet.

Fryktens funksjon er å passe på at vi ikke utsetter oss selv for fare som kan skade oss.

Når frykten er reell, er den god å ha. Vi skal derfor være glad for at vi har den med oss gjennom hele livet. Frykten er en god ting når vi er i stand til å mestre den, og får brukt den til å beskytte oss. Men frykten kan også være innbilt eller falsk. Det er den falske frykten som hovedsaklig kan forveksles med intui- sjon.

**ØVELSE I Å REDUSERE FALSK FRYKT:**

- 1.** Spør deg selv og andre du stoler på: Velger du mange gode muligheter bort fordi du ikke tør, ikke tror du får det til, eller er redd for å dumme deg ut?
- 2.** Sier du som oftest nei til ukjente, nye muligheter og mennesker?
- 3.** Har du dummet deg lite ut i voksen alder?
- 4.** Takler du dårlig å bli avvist, urettferdig behandlet og å få negativ tilbakemelding?
- 5.** Er du sjelden eller aldri i stand til å le av deg selv for ting du har klønet til eller ikke fått til?



» Foto: Thinkstock

**6.** Går du i forsvar eller fjerner deg fra situasjoner hvor du blir kritisert eller tilhører et mindretall?

**7.** Er du ute av stand til å korrigere deg selv uten for mye negative følelser eller selvpisking?

**8.** Tror du at folk misliker deg om du ikke alltid gjør ting riktig eller som forventet?

**9.** Er du redd for å komme i situasjoner som gir deg store negative konsekvenser?

**10.** Er det svært viktig for deg å bli likt av flest mulig mennesker?

**11.** Får du ikke til å realisere gamle drømmer i voksen alder?

**12.** Har du fått negative tilbakemeldinger fra dine nærmeste når du har feilet eller tatt en sjanse som ikke gikk så bra?

Dersom du svarte ja på mer enn 7 av spørsmålene, kan du tenke og reflektere litt over hvilken rolle frykten har i livet ditt. Deretter kan du vurdere om det er noen små steg du kan ta for å teste deg selv på.

Å ta gode, riktige valg handler om å bruke tid. Du må sove på ting, kjenne etter og gå i dybden for at du skal kunne se hva som er best for deg. Sett gjerne ulike ting opp mot hverandre. Hva er viktigst for deg? Hvordan er du skrudd sammen? Hvor mye betyr struktur og forutsigbarhet for deg? Hvordan håndterer du usikkerhet? Liker du å ta initiativ eller ønsker du at andre kommer til deg med ting?

Begynn å spørre deg selv og andre som kjenner deg godt hva som skal til for at du fungerer best. Jobb i dybden til svarene kommer til deg. 🌀

.....  
[www.intuisjonsskolen.no](http://www.intuisjonsskolen.no)  
 .....

