



## Greier du å kjenne etter? Slik trener du opp intuisjonen.

Grethe Holtan, coach og kursleder 4. januar, 2024 Helhetlig helse

En stor del av intuisjonen vår handler om å være i stand til å fange opp og bearbeide intuitive inntrykk. Det vil si interne og eksterne signaler som trigger intuisjonen vår.

Vi må greie å kjenne etter i oss selv hva de kan bety eller hvilken retning de leder oss i. Dersom dagen er travel, kan det være vanskelig å få tid til nettopp dette. Men vi kan ta tråden opp igjen senere. Dette er viktig intuisjonsarbeid.

Du har sikkert opplevd å få en merkelig følelse når du endelig kan sette deg ned litt, enten du er ferdig med dagens gjøremål eller bare skal ta deg en liten pause. Tankene begynner tankene å gå av seg selv. Bearbeiding av dagens hendelser er i gang, kanskje uten at du er helt bevisst på det. Plutselig dukker noen av andres utsagn, reaksjoner eller blikk opp. Du er både overrasket og forundret, og du stusser litt over de.

### Hva i alle dager var dette for noe og hvorfor forstår jeg det ikke?

Husk at intuisjonen fanger opp ting vi ikke kjenner til eller vet om. Det er en indre, subjektiv prosess hvor underbevisstheten og bevisstheten samarbeider om nye innsikter, forståelser og oppfattelser. Signalene vi tar inn, leder oss til det som for øyeblikket er viktigst å ta med i intuisjonsprosessen. Dersom vi hopper over dem, blir de liggende alene og ubearbeidet. Som små lamper lyser de en stund, for så å bli liggende i mørket. Vi husker kun på dem når vi går på et feilskjær og begynner å tenke tilbake. Vi husker dem vagt, men gjorde ikke noe mer med dem.



### Å kjenne etter

Å kjenne etter betyr å være i stand til å prosessere og blande nye inntrykk og signaler med det vi vet fra før. Signalene må få feste seg i oss, vi må huske på dem og bruke tid på å undre oss over dem. De kommer ofte uanmeldt og på et upassende tidspunkt. Da er det viktig å få dem registrert på en eller annen måte. Bruk mobilen for dokumentasjon eller gjenta for deg selv det du mest la merke til. Det kan være gjennom følelsene, tankene eller kroppslige reaksjoner. Signalene kan også komme til deg som en overbevisning eller «sannhet».

Når vi tar signalene frem igjen må vi kjenne etter i oss selv hva de kan bety og hvilken vei de peker. Da gjelder det å undre seg over dem og sette dem i sammenheng med tidligere signaler og intuisjon. Det kan lønne seg å «bære» på dem en stund. La dem ligge å gjære litt i deg og undre deg så ofte du kan over hva de forsøker å fortelle deg. Eller sett de i sammenheng med de utfordringene eller målene du står overfor.

## INTUISJON ER EN PROSESS SOM GIR OSS NY INNSIKT, FORSTÅELSE OG OPPFATTELSE.

Intuisjon-prosessen baserer seg ofte på følelser, erfaringer og en indre følelse av hva som er riktig. Det er en prosess som gir oss de riktige sammenhengene og som selekterer ut det som er viktigst for oss. Jo mer komplekse eller usikre situasjoner vi står overfor, jo viktigere er intuisjonsarbeidet fordi fakta ikke er tilstrekkelig.

### Lytt til kroppens fysiske signaler

Intuisjon kan også spille en rolle i å lytte til kroppens signaler som for eksempel sult og metthet. Noen mennesker praktiserer intuitiv spising ved å spise når de er sultne og slutte å spise når de føler seg mett, uten å følge strenge dietter eller regler. Andre ganger kan folk intuitivt velge mat basert på kroppens behov. For eksempel, hvis man har lavt energinivå, kan man intuitivt føle seg trukket mot matvarer som gir rask energi, som frukt eller nøtter. Gravide kjenner dette sterkere enn andre.

Andre stoler på intuisjonen sin når de komponerer måltider, og de velger ingredienser basert på hva de føler kroppen deres trenger på det tidspunktet. Dette kan føre til et balansert kosthold hvis intuisjonen er koblet til reelle ernæringsbehov. Det er viktig å merke seg at intuisjonen bør balanseres med nødvendig ernæringsbehov.

### Tren deg på å kjenne etter hvilken mat kroppen din trenger

Vær også oppmerksom på andre fysiske signaler som stress, tretthet, smerter og spenninger. Kroppen gir signaler på hvordan det står til og hva den trenger for å opprettholde trivsel og balanse. Det er spesielt viktig å passe på immunforsvaret sitt. Immunforsvaret spiller en avgjørende rolle i å opprettholde kroppens helse.

### Emosjonelle signaler

Å trene på å kjenne etter hva man trenger emosjonelt, er også viktig for å styrke intuisjonen sin. Intuisjonen ledsages gjerne av følelser og da er det viktig å kunne skille mellom intuitive og vanlige følelser. Disse kan fort forveksles og da er det lett å ta feil av intuisjonen sin.

### Tren på å kjenne etter hva du trenger emosjonelt

Ta deg tid til å reflektere over hva som virkelig betyr noe for deg, hva som gir deg glede og overskudd, og hva som ikke gir deg det. Bli bevisst på om du tenker og snakker negativt til deg selv, og hvor god du er til å sette grenser overfor andre. Svært få greier i løpet av kort tid å ramse opp de fem viktigste verdiene sine. Andre har et ikke-forhold til hvile, avslapning og egen-tid.

### Selvpodagelse er en kontinuerlig prosess, og det er normalt at behovene dine endrer seg over tid.

Når vi trener på å kjenne etter hva interne og eksterne signaler forsøker å fortelle oss, vil intuisjonen vår styrkes. Vi blir raskere i stand til å forstå hva som er viktig og hva som best er neste steg. Dersom vi ikke trener nok på å kjenne etter og undre oss over de signalene vi tar inn, vil gjerne intuisjonen få skylden for at den ikke er sterk eller god nok.

## SELV DET SVAKESTE INTUITIVE INNTRYKK ELLER SIGNAL BØR REGISTRERES, OG UNDRES OVER, FORDI DET KAN VIPPE EN VIKTIG BESLUTNING I RIKTIG RETNING.



Artikkelforfatter Grethe Holtan driver Intuisjonsskolen og holder blant annet kurs i intuisjon.

[Grethe Holtan sin profilside på BEHANDLERLISTEN](#)

### Relatert:

[Finn behandler, terapeut, coach på BEHANDLERLISTEN](#)

[Les om metoder/tilnæringer og finn behandler: PSYKISK HELSE OG PSYKOTERAPI](#)

[MENTAL TRENING OG COACHING](#)

[Få kunnskap: KURS OG UTDANNING](#)

### Mer fra artikkelforfatteren:

[La drømmene dine hjelpe deg](#)

Drømmene våre forsøker kanskje å fortelle oss noe viktig. Drømmetydning er hverken farlig eller vanskelig. Det krever bare litt egeninnsats. Bli med videre, så får du noen tips.

[Kommunikasjon – et felles ansvar](#)

De fleste av oss bruker mye tid og energi på vår egen kommunikasjon. Vi må få uttrykt det vi har på hjertet, og det må komme ut på riktig måte. Vi forventer at mottakerne skal forstå og akseptere det vi sier, men det spørs om vi gjør de riktige tingene.

[Triggere og følelser som renner over](#)

Fra tid til annen støter vi på mennesker, stemninger eller situasjoner som trigger noe i oss. Vi har det alle sammen, ubevisste triggere som gjør at en raket av følelser går opp.

[Hvorfor er noen mer intuitive enn andre?](#)

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?

[Setter du nok grenser?](#)

Noe i deg sier «nei, dette vil jeg ikke». Så må du finne en måte å håndtere det på. Det krever både at du er snarstent og vet hva du skal si og gjøre.

## Aktivitetskalender

- Grunnmedisin** Tunsberg Medisinske Skole Dato: 15.01. 2024
- IoPT Information Evening, January 16th 2024** Institutt for Traumearbeid Dato: 16.01. 2024
- IoPT Traume Grunnutdanning, 19.-2. januar 2024** Institutt for Traumearbeid Dato: 19.01. 2024
- Fødsels- og foreldreinformerende parkurs i Oslo, 20. - 21. januar 2024** DOULASKOLEN/DOULASENTERET Dato: 20.01. 2024
- IoPT Terapi Helgekurs, 20.-21. januar 2024** Institutt for Traumearbeid Dato: 20.01. 2024
- Kurs i triggere 22. januar interaktivt på nett** Intuisjonsskolen Dato: 22.01. 2024

[Se hele kalenderen](#)

## Flere artikler

- Tankefeltterapi er godkjent i psykisk helsearbeid** 25. mai 2020
- Dr. Peter Dvergsdal får Brobyggerprisen Fritt Helsevalg 2022** 7. februar 2023
- Dine helse mål for 2024** 9. januar 2024
- Fra alternativ behandler til autorisert helsepersonell** 10. mars 2022
- Medikamentfri lindring i pollensongen** 5. mars 2020
- Akupunktur gir håp for rusmisbrukere** 1. juni 2015

## Aktuelle behandlere

- Oddbjørg Stølsbotten** Off. Helsepersonell, Alternativterapeut, Arranger av helsereisler 413 27 879 Brattholmen
- Sylvia Tyholdt** Reg. Naturmedisinsk aromaterapeut MNNH, Qigonginstruktør 988 39 882 TØNSBERG
- Yvette Christiansen** Reg. Naturterapeut, MNNH, Biopat 90765361 Netterøy
- Siv Henningstad** Ernæringsterapeut, Forfatter 920 36 994 SKEDSMOKORSET
- Anette Heggemsnes** Fertilitets- og svangerskapssterapeut, Akupunktur OSLO
- Eva H. Rambraut** Reg. Homøopraktiker MNHL, Biopat 992 79 883 HEIMDAL

## Søk i hele behandlerlisten

BEHANDLERLISTEN

SØK I BEHANDLERLISTEN SØK BEHANDLINGSMETODE SØK PLAGER OG SYMPTOMER SØK FYLKE

**BEHANDLER.NO** [LEGG INN OPPFØRING](#)

Nettmagasin og portal for helhetlig helse

**Hurtiglinker** Finn behandler Kurs og utdanning A-Å Behandlingsmetoder Om Behandler.no Lov om Helsepersonell Lov om Alternativ behandling

**Kundeservice** Logg inn Bestill oppfølging Løse behandlingsrom Leie kurslokale

**Kontakt** Tlf: 930 30 013 Tlf: 928 28 828 (man-fre, kl 9-16) Epost: post@behandler.no

**Følg oss** Facebook Instagram

Meld deg på NYHETSBRUV fra Behandler.no:

Ja takk, jeg ønsker gratis nyhetsbrev fra Behandler.no Du vil snart få en epost med link, for å bekrefte at din epostadresse er korrekt. Vennligst sjekk din epost (eventuelt sjekk «soppfilteret»).