

Ved skolen blir ingen tvunget til å bruke intuisjonen på en måte som føles unaturlig. Man lærer å forsterke den ut fra det perspektivet som en allerede har.

Mange opplever intuisjonen som en følelse, mens noen mener det er en overbevisende tanke. Andre opplever intuisjonen som erfaring. Grethe Holtan har fordypet seg i emnet og holder kurs hvor hun veileder folk til å forstå sin egen intuisjon og hva den kan brukes til.

Ordet «intuisjon» kommer fra det latinske ordet *intueri*, som betyr «å se på» eller «be-trakte». Å se ting fra avstand, som helhet eller på en ny måte kan gi en umiddelbar forståelse av noe, uten hjelp eller tid til refleksjon eller analyse.

Grete Holtan er gründer av Intuisjons-skolen, og er utdannet Master of Business and Marketing (MBM) fra BI. I mange år har hun jobbet nasjonalt og internasjonalt innenfor salg, markedsføring, ledelse, strategi og økonomi. De siste ti årene har hun derimot fordypet seg innenfor området intuisjon, og hun arbeider i dag som coach og kursleder ved skolen. Visjonen er å hjelpe folk til å bli sikrere på seg selv, ta egne valg og få mer ut av livet sitt ved å utvikle magefølelsen.

– I dag blir det faktisk forsket på intuisjon. Det er mange som har tatt doktorgrad i emnet, både i inn- og utland, smiler Grethe.

Forskerne er kommet så langt at de er enige om en ting. Et menneske tar inn fire hundre milliarder informasjonsenheter per sekund. Vi føler, ser, lukter og hører, vi har språk, og så videre. Siden vi ikke klarer å ta inn all denne informasjonen på en gang, lagres noe av den i underbevisstheten. Det innebærer at du bevisst og ubevisst velger ut noe fra informasjonsstrømmen i omgivelsene, og utelater noe for å skape meningsfulle helheter. Men er vi er i stand til å hente frem denne informasjonen?

Underbevisstheten er jo som kjent større enn den bevisste delen. Men hva betyr egentlig intuisjon? Grethe definerer for oss: – Intuisjon er et inntrykk (en tanke eller

Intuisjonsskolen:

Lær å bruke magefølelsen

:: Tekst og foto: Merete Evertsen

følelse) du legger merke til. Det kan vare fra et sekund og opptil flere timer. Disse inntrykkene må omformes eller tolkes til personlig informasjon. Det finnes tre ulike typer intuisjon – den sanselige intuisjon, tilfeldige sidesprang (aha-opplevelsen) og den erfaringsbaserte intuisjonen.

– Den sanselige intuisjonen er basert på de fem sansene vi har. Du legger merke til et inntrykk basert på lukt, syn, smak og så videre. Tilfeldige sidesprang er informasjon vi tar inn uten å bruke sansene våre, og kjennetegnes som en aha-opplevelse som gjerne kommer i korte glimt når du lar tankene dine flyte. Den erfaringsbaserte intuisjonen er når du reagerer på at detaljene i et kjent oversiktsbilde ikke stemmer. Du føler at noe er galt, og reagerer instinktivt. For eksempel hvis bilen lager en ekstra ulyd, så får du et behov for å stanse bilen med en gang. Du kommer på verkstedet og får vite at hjulet hadde ramlet av dersom du hadde kjørt litt til.

Forskjellige perspektiver

Intuisjon er fra forskjellige hold blitt sett på som «New Age». Grethe vil at folk skal bli klar over at vi bruker dette instinktet mye mer i hverdagen enn vi er klar over.

– Vi kan bruke næringslivet som et eksempel. Du blir ansett som en dyktig medarbeider dersom du viser en høy grad av teft og erfaring eller har en god nese for noe. Men om du tenker over det – hva består denne teften egentlig i? Selv om man ser helt nøkternt på det, kan man ikke forklare alt med lang erfaring. Det finnes mennesker der ute som hver dag jobber med å satse store pengesummer for viktige kunder. De er nesten nødt til å bruke mer enn det rasjonelle for å være dyktige.



Intuisjonsskolen har som mål å gi enkeltmennesket et ekstra verktøy i livet som kan benyttes faglig og privat.

Det finnes mange ulike perspektiver der intuisjonen blir forklart på forskjellige måter.

– Om vi ser fra et rent religiøst perspektiv, er det mange som kan fortelle at de hører Gud eller andre religiøse skikkelser snakke til dem som en indre stemme. Fra et historisk perspektiv vet vi at våre forfedre kunne fortelle at de fulgte et tegn, en drøm eller signaler i naturen. Vi vet også at det er laget mange suksessrike bøker, filmer eller teaterstykker der skaperen forklarer at «det bare kom til meg, og jeg skjønnte det

ville bli en suksess». Dette blir omformet til det vi kaller for kultur.

– En annen vinkling er fra det filosofiske perspektivet. Sokrates, som var en filosof i antikkens Hellas, ble av Platon skildret som blant annet «en fornuftig mann som adlyder en guddommelig stemme i sitt indre». Det blir ikke sett på som intuisjon, men filosofi. Men om vi plukker det fra hverandre – hva sitter vi igjen med da, spør Grethe med et lurt smil.

Selv i jobben som coach må man tørre å bruke magefølelsen, mener Grethe. ▶

Kurs og studier
Intuisjonsskolen

Lær å bruke magesfølelsen din bedre og mer effektivt.

Lær å:

- Forstå din egen intuisjon og hva den kan brukes til.
- Utvikle magesfølelsen.
- Bruke intuisjonen din i konkrete sammenhenger.
- Oppdage og benytte muligheter du ikke ser.
- Ta raskere og bedre valg.
- Bli mer bevisst på egne verdier og mål.
- Videreutvikle kreativitet og nytenkning.
- Ta en ny måte mot mål.
- Ta egne beslutninger.

Intuisjon er i dag et fag innen psykologi og filosofi ved universiteter og høyskoler.

www.intuisjonsskolen.no

Intuisjon er umiddelbar oppfatning eller forståelse; evne til å forstå sammenheng umiddelbart, uten tid til å resonnerer.

Kilde: Caplex.no

på en annen måte enn at de plutselig bare «vet» hva som er rett eller eventuelt galt. Det kan være vanskelig å skille mellom hva som er intuisjon, og hva som er fantasi eller egen vilje. Grethe prøver å forklare hva som er intuisjon.

– Intuisjonen er oftere lettere i styrke og kortere i varighet enn emosjoner og følelser. Det kan komme som et glimt, og mange supplerer med en fysisk reaksjon. For eksempel kan du plutselig komme til å tenke på din mamma, og du får en dårlig følelse. Du slår det kanskje fra deg, fordi sist du snakket med henne, var dere uenige med hverandre. Følelsen av den negative diskusjonen sitter ennå i dere. Ikke så lenge etter innskytelsen om din mamma kom, ringer hun og forteller at hun er på sykehuset med et brukt bein.

Kan lure oss selv

– Vi skal være klar over at det er lett å lure seg selv når man følelsesmessig er høyt oppe eller langt nede. Følelsene kan ta helt overhånd, og man kan lure seg selv. For eksempel når man er nyforelsket og svever i den syvende himmel. Det er ikke den beste tiden til å bruke intuisjonen, dersom man ikke er helt sikker på at den positive holdningen ikke skyldes forelskelsen. Det samme gjelder når man er langt nede. Da er det veldig lett å forkaste innskytelser til siden og fortelle seg selv at «alt blir feil, uansett».

Grethe mener absolutt ikke at man skal legge demper de store følelsene. Det er viktig å kjenne at man lever, men man skal være på vakt dersom valget er så stort at det vil gi store konsekvenser for livet.

– Når det gjelder store valg i livet, som vil gi store konsekvenser for livet ditt fremover, så kan det være lurt å vente en stund, til du er i kontakt med deg selv igjen.

Det kan være noe i det Grethe sier. Hvem har ikke hørt mange eksempler på par som har kjøpt hus og startet et liv sammen etter å ha kjent hverandre i kort tid – og så viser det seg at det er par som helst aldri skulle ha eksistert under samme tak. Det ser man først når forelskelsen har lagt seg. Da oppdager man hvem man egentlig har fremfor seg.

– Vi kan huske på at følelsene går over, eller roer seg, etter en stund, mens intuisjonen vedvarer over tid. Når du er blitt oppmerksom på intuisjonen din, kan du trene på å tolke den eller forstå hva den

betyr for deg personlig. Du må ofte tolke via metaforiske bilder, symboler og tegn. Tolkningen må settes i system. Senere vil tolkningen bli bekreftet gjennom synkroniteter eller tegn. Se etter en rekke av tilfeldigheter som bekrefter det du har tatt inn med intuisjonen din, smiler Grethe.

Ikke hundre prosent

Grethe mener ikke at man skal glemme det rasjonelle. Selv om vi arbeider med å utvikle intuisjonen vår, er det viktig å huske på at det er situasjoner der man er nødt for å forholde seg til det som er.

– Jeg vil si at man skal være helt rasjonell for eksempel ved en livsnødvendig operasjon. Man tar den operasjonen, understreker Grethe. – Det er viktig å skille mellom hva som er følelser eller et varsel gjennom intuisjon. Dersom du har frykt for å fly, kan nok følelsene dine fortelle deg at flyet «helt sikkert» kommer til å ramle ned. Da kan du bli lurt av deg selv uten å være helt klar over det.

Uansett hvordan man ser på det, er ikke intuisjonen hundre prosent. Den må trenes opp for å skille mellom følelser, frykt og varsler.

– Jeg har ennå ikke møtt noen som fornektet at de har en intuisjon. Vi har alle møtt episoder der magesfølelsen har slått til. Men man må trene på å bli mer bevisst på hva som er hva. Man må feile gang på gang. Prøv å bli mer bevisst på hva som er ønsker, hva som er drømmer, og på hvordan du tolker den informasjonen du får. Man kan også feiltolke. Det kan hende at man ikke forstår betydningen av de metaforiske bildene man får. Det kan avsløre seg senere, når du forstår sammenhengen. Poenget er at det er mulig å trene seg opp i dette. Man må jobbe med sitt sansesapparat, bare øve – og stole på seg selv. Vær ydmyk for det du får.

– Et triks for å øve opp intuisjonen er å visualisere. Da trener du opp underbevisstheten din. Vær oppmerksom på at du kan ta inn både gode og dårlige nyheter. Lytt til begge deler. Vær på søken, og vær i din egen prosess.

Undertegnede er invitert til grunnkurs ved skolen. Hvordan det utartet seg, kan du lese i neste utgave av Medium. Intuisjonsskolen tilbyr enkeltstående kurs eller studium på 1–3 år. Les mer på www.intuisjonsskolen.no

– Når man som coach arbeider med en klient, vil ofte ikke klienten fortelle hva som er problemet. Vedkommende vil at coachen skal oppdage det av seg selv, slik at den andre siden ikke blir farget. Håpet er ofte at noen skal skjønne og kunne gi et objektivt svar. Da er det ofte at coachen må bruke intuisjonen for å stille de rette spørsmålene. Dette er det vi kaller for erfaringsbasert intuisjon. Og så vil jeg nevne intuisjon innenfor kreativitet, for eksempel produktutvikling. For å skape noe nytt må du gjerne bruke intuisjonen for å komme videre. Svarene har også en tendens til å komme når man tar en pause fra arbeidet. Svaret kan også gi seg i en drøm.

Alle bruker intuisjonen

– Det er flere som krangler innbyrdes om hva som er intuisjon og ikke. Faktum er at det er mange måter å bruke intuisjonen på. Det viktigste er å lære å kjenne igjen sin egen magesfølelse. Hvis ikke blir det til at man handler på rent instinkt, forklarer Grethe. – Det vi alle skal være klar over, er at det er intuisjonen som drar oss fremover. Frykten er det som holder oss igjen.

Det finnes like mange forskjellige måter å oppleve sin egen magesfølelse på som det finnes folk. Det som er en fellesnevner, er at man får en biologisk reaksjon når intuisjonen slår til.

– Folk kan fortelle at de blir urolige og får et sug i magen, eller at håret reiser seg i nakken eller på armene. Noen fryser på ryggen, mens andre ikke kan forklare det

OSLO: Høst 2010
TRONDHEIM: Vår 2011
BERGEN: Vår 2011

GODKJENT UTDANNELSE I
HYPNOTERAPI

KURSLEDERE PÅ GRUNNUTDANNINGEN:



Andrew Newton
– En av verdens mest erfarne hypnoterapeuter
– Mannen som lærte Paul McKenna hypnose!



Steve Burgess
er en av Englands mest erfarne hypnoterapeuter, med mer enn 11000 klienttimer bak seg. Han er i tillegg en meget dyktig og erfaren kursleder.



Ronny Hansen
Grunnlegger av Hypnoseakademiet
– Fagansvarlig for utdannelsen
– Sertifisert kursleder av American Board of Hypnotherapy
– Over 20 års pedagogisk erfaring

Deltakere på denne utdannelsen kommer fra de fleste samfunnslag og profesjoner. Det er en anerkjennelse at også psykologer og leger velger å ta denne utdannelsen ved Hypnoseakademiet.

Nå kan også du lære hypnoterapi. Hypnoseakademiet er en sertifisert kursholder, og tilbyr en utdanning over 1 semester.

Sagt om Hypnoseakademiet:

Dr. med. Holger Ahlisdorff, spes. allmennmedisin, kommunelege i Heme: "Etter å ha gjennomført utdannelsen i hypnose og EFT ved Ronny Hansen og Andrew Newton, er jeg plassert blant de 3 beste kursene jeg noen gang har vært på. Jeg kan trygt anbefale andre interesserte å ta denne utdannelsen."

Andre kursdeltakere:

"Hypnoseakademiet er utvilsomt den beste utdanningen i Norge på dette feltet i dag."

"Min verden forandret seg enormt etter det jeg har lært på denne utdannelsen!"

"Jeg er ikke i tvil om å anbefale denne utdannelsen på det varmeste!"

"Lærerne vi har hatt i løpet av kurset har vært dyktige, engasjerte og har trimmet lattermuskulaturen våre ved flere anledninger."

"Kurset innfridde alle mine forventninger og ga enda mer."

"Studiet holder høyt faglig nivå."

"Dette er pionerarbeid av en utdanning, som kan anbefales på det varmeste."

"Hypnoseakademiet tar sikte på å danne terapeuter på et høyt nivå, og det klarer de til gangs."

"Jeg gleder meg til de kommende Mastermoduler og spesialkurs."

"Endelig er jeg der jeg ønsker å være!"

"Mitt selvbeild er styrket, livsnyteren i meg er tilbake."

UTDANNELSEN ER GODKJENT AV:
• Norsk Forbund for Klinisk Hypnose
• American Board of Hypnotherapy
• International Institute of Clinical Hypnosis

Samtligte studenter på siste kull anbefaler studiet til andre

ALT KURSMATERIELL ER PÅ NORSK.
Oppstart Oslo: 10. september 2010

STOR PÅGANG - EKSTRA KLASSE!

Klassen vi satt opp til høsten i Oslo ble fort fulltegnet. Vi har derfor satt opp en ekstra klasse.

Les mer om disse og mange andre uttalelser på www.hypnoseakademiet.no

Les mer på www.hypnoseakademiet.no

KOMMENDE MASTERKURS
M3 Indre Barn, Steve Burgess
27. – 29. august, Sandvika [Oslo]
M4 Avansert Hypnoterapi, Jill Wootton
8. – 10. oktober, Sandvika [Oslo]
M1 Regresjon, Steve Burgess
21. – 23. januar [2011] Sandvika [Oslo]
Les mer på www.hypnoseakademiet.no

SPECIALKURS:
S4 NLP for Hypnoterapeuter, Steve Burgess
29. – 31. oktober, Sandvika
S3 Selvhypnose instruktørkurs, Steve Burgess
27. – 28. november
S5 Hypnose Vektreduksjon, Steve Burgess
3. desember, Sandvika
S1 Smertehåndtering, Steve Burgess
4. – 5. desember, Sandvika

Les mer på www.hypnoseakademiet.no



Scanalka

- **Alternativ litteratur**
- Åndelig bøker
- Healing og kanalisering
- Krystaller og edelstener
- Selvutvikling
- Astrologi

Katalog sendes gratis!

• Tarot
• Englekort
• Musikk
• Kosttilskudd
• Blomsterremedier

Telefon: 21 90 95 06
Mail: scanalka@scanalka.no

www.scanalka.no
– nettbutikken for det alternative

MagicTown AS inviterer til:
ALTERNATIV LIVSSTILSMESSE

i Vestlandshallen Bergen 8-10 oktober 2010



Vikinger
Egen Vikinglandsby der du kan oppleve vikingene på nært hold og handle håndverk og varer.



Christine Parkin
Engelsk medium overbringer budskap fra ånderverden mens hun tegner den som hun overbringer budskap fra. Dette bildet får du med deg..

Jakten på beste synske publikummeren
Her kan DU delta. Stort finaleshow som ledes av noen av Norges beste synske. Stort finaleshow hvor vinneren får premie.

OG MYE, MYE MER.....

Fredag: kl 13-20 Lørdag: kl 11-20 Søndag: kl 11-18
Voksen: kr 130,- Student / Honorær: kr 100,- Helgepass: kr 250,-
Barn under 12år: Gratis

town.no magictown.no magictown.no