

Grethe Holtan:

Intuisjon, bevisstgjøring og beslutningsprosesser

Når intuisjonen tar inn energier fra andre

Hvordan kan det ha seg at enkelte har opplevd å ta inn energier fra andre med informasjon som har vist seg å stemme i ettertid?

Ingenting er styrt eller ønsket fra mottakeren side, det er bare noe som kommer til dem. De er ikke forberedt heller.

Er vi kanskje alle utstyrt med en usynlig antenne som plukker opp energier, vibrasjoner eller hva det nå måtte være? Les mer og få med deg interessante tanker.



La oss se på hvordan man da tar inn andres energier gjennom sin egen intuisjon:

Følelser

Du kjenner overraskende, ukjente følelser som slår ned i deg som et lyn, og du skjønner ikke hva det er eller hvorfor dette kommer. Du kjenner heller ikke til noe rundt deg selv som kan ha noe med disse følelsene å gjøre. For eksempel kjenner du en sviende smerte i brystet ditt som gjør at du skriker ut og begynner å gråte. Du skjønner fremdeles ikke hvorfor dette skjer, men registrerer at det går inn på deg og at det føles reelt for deg. Så begynner du å vente på å få beskjed om at noe har skjedd. Kanskje du også selv tar kontakt med noen for å få bekreftelse på det du kjenner.

Her er et eksempel: Bente våkner en lørdag og kjenner seg full av sorg. Hun aner ikke hvorfor og forsøker å fortrenge følelsen. Hun gjør sine dagligdagse ting, men kjenner stadig en sterk sorg som tvinger seg frem i løpet av dagen. Naturlig nok stusser hun over det og forsøker å forstå hva det kan bety. Hun kommer ikke på noe reelt å relatere det til. Ingen er syke rundt henne og ingen er skadet. På ettermiddagen begynner tårene å renne, og nå sørger hun over noe hun ikke aner hva er. Hun er urolig, har vondt i brystet og gråter. Hun er glad for at ingen ser henne. På

Follow your bliss and
the universe will open
doors where there
were only walls

– Joseph Campbell

Mange ønsker konkret hjelp til å finne ut hva som er riktig for dem, enten det gjelder små eller store ting. Samtidig er det viktig å få og beholde eierskapet til egen prosess og beslutninger. Intuisjon sammen med fakta er sterke verktøy for bevisstgjøring og beslutningstaking. Vi er gjerne avhengig av å ta gode og riktige beslutninger for at framtiden skal bli best mulig. I enhver utfordring ligger det mange mulige løsninger, kanskje også noen man ikke ser?

Du kan sende spørsmål innen intuisjon, bevisstgjøring, selvutvikling, beslutningsprosesser og coaching til Grethe ved å sende en e-mail til redaksjonen@magasinet.harmoni.no



Grethe Holtan fra Intuisjonsskolen

kvelden blir hun litt roligere og ringer bestevenninnen. Hun forteller hva hun «plukker opp», men venninnen skjønner heller ingenting og kan heller ikke se hvem dette kan ha med å gjøre. Søndag kveld får hun beskjed om at en arbeidskollega og venninne har gått bort i en trafikkulykke. Bente blir redd da hun hører at det skjedde dagen før da hun hadde den sterke sorgen.

Intuisjonen er selve «verktøyet» til å finne sin skjebnevei, karma, livsoppgave, medfødte evner, naturtalenter, sjel, tidligere liv og få kontakt med andre sjeler/ dimensjoner/energier.

Syn og tanker

Du «ser» bilder enten i hodet ditt eller i omgivelsene dine som tegner et bilde av noe som kommer til å skje. Du blir overrasket og stusser, men skjønner ikke hva eller hvem dette har med å gjøre. Men du holder på synet, tenker på det og eksperimenterer for å finne ut hva det kan relateres til. Man kan også si at man leter etter svar og bekreftelser på intuisjonen eller synet sitt.

Motstand

Det du forsøker å få til gir deg uventet motstand, og selv om du kjemper i mot går det ikke din vei. Nederlag og avvisning preger følelsene dine og du kjenner både på sorg og smerte. Ofte er det ingen logikk i motstanden, og den oppleves som merkelig og uforståelig. Det kan til og med gå utover selvtilliten din og du kan føle deg dårlig. Frustrasjon og avmakt kan prege deg mens du sakte gir opp det du hadde satt deg som mål. Mens dette skjer dyttes du ofte ubevisst i en ny eller annen retning, og før du selv forstår det, har du begynt på en ny vei som senere viser seg å være til det beste for deg.

Magnet som trekker

Du bare opplever at noen drar deg i en viss retning, du bare gjør noe uten å vite hvorfor, og mange tviler og gjør motstand. Her er det viktig å la seg trekke, svaret kommer senere. Dette kan man også kalle «å være i flyt» eller å følge hjertet sitt. Altså ikke gjøre motstand eller høre på hva andre sier, du gjør det du føler du skal gjøre. Og du

venter på svaret – til det kommer. Det vil vise deg hvorfor det var så viktig å gjøre det du gjorde.

*Follow your bliss and the universe will open doors where there were only walls
– Joseph Campbell*

Det sier seg selv at man blir redd og forstyrret av slike energier, men hvis vi ser på dette som en reise i vår egen innsikt, kan dette bli forsterkning av vår egen intuisjon og kraft. Vi kan velge å se på intuisjonen som en åndelig veiledning som skal lede oss i riktig retning og øke mulighetene våre. Intuisjonen kan også hjelpe oss gjennom vanskelige utfordringer og gjøre oss i stand til å «se» omgivelsene slik de faktisk er, og på denne måten redusere skuffelser og negative overraskelser. Vi blir sterkere i oss selv fordi vi klarer å bruke egne ressurser, stole mer på oss selv, mestre utfordringer og øke vår livskvalitet med hensyn til opplevelser, verdier og tilstedeværelse.



Vi spør folk på gaten om intuisjon

Enkelte fagfolk kaller intuisjon for taus kunnskap, men skal den være taus? Er intuisjonen vår noe vi bruker aktivt eller er den bare der – stille og ubrukt? Nesten som fettlaget rundt magen, vi kan se og kjenne den, men vi bruker den ikke til noe i hverdagen. Hvis det oppstår en eller annen krise, så kan vi ty til den, men ellers ikke.

Jeg har utallige ganger fått høre av mennesker at jo da, - de har intuisjon, men de følger den ikke. De kjenner den og forstår også hva den forsøker å si, men de tar den ikke på alvor – fordi de ikke tør eller orker. Det skal noe til for å ta den i bruk. «Det blir for slitsomt å følge den» eller «det tar for lang tid».

Andre krever respekt for at de ikke følger den. «Jeg forholder meg heller til fakta – og ferdig med den saken». Dette står de og sier til meg, selv om intuisjonen deres både er riktig og nyttig. «Jeg får fred og ro hvis jeg ikke følger den» eller «jeg har det bedre dersom jeg ikke følger den», eller «det blir rett og slett for krevende».

Taus kunnskap stammer fra den ungarsk-britiske kjemikeren, samfunnsviteren og filosofen Michael Polanyi (1891–1976).

La oss høre hvordan folk på gaten ser på intuisjon og selv forklarer hvordan de bruker den.

Navn: Elisabeth Linstad Tangen

Alder: 41 år

Bosted: Gran

Yrke: Ble ufør i 2014, men tilbyr i gode perioder energibalansering og sangoppdrag i bryllup, begravelser og andre tilstelninger.

Hva betyr intuisjon for deg?

For meg er intuisjon et ubevisst signal som kroppen gir meg i form av magefølelsen. Det kan gi utslag i kvalme om det er situasjoner som er negative, eller at jeg blir gira og svarer JA eller lignende før jeg helt forstår hva som skjer! Kroppen tar over. Andre måter jeg mottar signaler på, er fra dyr eller synkrone hendelser sammen med tanker jeg har. Bilder av ting jeg bør gjøre eller lignende dukker også opp som en visuell veiledning sammen med ord og tanker.

Hvordan bruker du den i privatlivet ditt?

I privatlivet kjenner jeg mye på emosjoner og stemninger og føler en vegg hvis noen ikke er riktig for meg å bruke tiden min på, eller de er stengte i sitt følelsesliv. Motsatt kjenner jeg ro og trygghet rundt mennesker jeg kan være meg selv sammen med. Jeg bruker tegn fra dyr, bilder og tanker som stadig dukker opp som blant annet veiledning til min livsvei eller en viktig telefon jeg må ta og så videre.

Hvordan bruker du den i jobbsammenheng?

Jeg bruker intuisjonen min til å finne «riktig» energi når jeg skal synge. Alt avhengig av hvem tilhørerne er og hvilken situasjon de befinner seg i. Også i energibehandlingen og på meditasjonskveldene mine bruker jeg intuisjonen min til å fremme den energien som er nødvendig der og da. Jeg kjenner ofte på intuisjonen min hvilken type behandling jeg skal gi, eller hva jeg kan snakke om for å veilede klientene mine best mulig. Jeg tar inn energien til klientene mine og tilpasser det jeg gjør for dem. ●



Navn: Julie Heggelund Bakken

Alder: 20 år

Bosted: Kråkerøy

Yrke: Kundebehandler



Hva betyr intuisjon for deg?

Intuisjon er for meg en følelse. En god eller dårlig følelse. Jeg føler min intuisjon er mine følelser rundt hendelser eller situasjoner. Intuisjon er også et personlig verktøy. Noe som er større enn meg selv, men samtidig en del av meg.

Hvordan bruker du den i privatlivet ditt?

I hverdagen møter man mange forskjellige situasjoner. Det kan være en krangel med kjæresten, en telefon, en samtale med en venninne eller bare rundt noe du grubler på. Jeg føler at intuisjonen min kan hjelpe meg med å ta et riktig valg. Ved å følge det som føles rett i hjertet eller følge den klumpen som ligger i magen.

Hvordan bruker du den i jobbsammenheng?

I jobbsammenheng kan jeg bruke intuisjonen min dersom det oppstår et problem eller i en vanskelig avgjørelse. I og med at jeg er kundebehandler, er det en del av jobben å lese mennesker. Intuisjonen min kan hjelpe meg med å ta en avgjørelse eller forstå hvilket menneske jeg jobber med. ●

Test deg selv:

- sett ring rundt riktig svar

1. Hvor ofte følger du intuisjonen din?

- A) Alltid
- B) Av og til
- C) Sjeldent

2. Hvor ofte er intuisjonen din korrekt?

- A) Alltid
- B) Av og til
- C) Sjeldent

3. Hvor ofte stopper frykten deg i å følge intuisjonen din?

- A) Aldri
- B) Av og til
- C) Ofte

4. Hvor ofte er intuisjonen din feil?

- A) Aldri
- B) Av og til
- C) Ofte

5. Hvor ofte må du ha flere bekræftelse for å kunne følge intuisjonen din?

- A) Aldri
- B) Av og til
- C) Ofte

6. Hvor ofte får du intuisjon på andre enn deg selv?

- A) Alltid
- B) Av og til
- C) Sjeldent

Poeng

Legg sammen poengene dine og se resultatet nedenfor:

A) = 3 poeng,
B) = 2 poeng, C) = 1 poeng

12-18 poeng:

Du har meget god intuisjon, og du er i stand til å tolke og følge den. Utfordringen for deg er å følge den raskere og dermed kunne ta enda raskere beslutninger og valg. Du skal med andre ord stole enda mer på deg selv og bruke enda mer tid på å analysere hva som skjedde når noe ikke ble slik du trodde.

7-11 poeng:

Du har god intuisjon, men trenger gjerne bekræftelser før du tør å stole på den. Bruk derfor tid på å holde på intuisjonen din og jobb med å legge merke til bekræftelser. Når du føler at du har «nok» bekræftelser, kan du tolke og følge den. Velg det enkleste først og tren på å se hva som gjorde at det ikke ble slik du først trodde.

3-6 poeng:

Du har intuisjon, og kan trene mer på å legge merke den, huske den og forsøke å finne ut mer om hva den forsøker å fortelle deg. Følg ledetrådene/intuisjonen din og se om du forstår mer om hva den handler om. Husk at trening gjør mester. ●