



KVINNEHELSE

Intuisjonen hjelper oss til å ta riktige valg

Tekst: Grethe Holtan | Foto: Yuriyseleznev

Kontinuerlig stilles vi overfor valg. Noen ganger haster det, andre ganger ikke. Av og til gir svaret seg selv, mens det enkelte ganger kan være både sammensatt og komplisert. Av en eller annen grunn kan det være vanskeligst å ta valg som angår oss selv. Nettopp derfor er intuisjonen viktig. Den vet hva som aller best for deg. Når all tilgjengelig informasjon er på bordet, er det ofte intuisjonen som vipper beslutningen i den ene eller den andre retningen.

En av de viktigste tingene vi selv kan gjøre for å få et godt liv, er å trene på å ta gode beslutninger. Det er slik vi lærer og erfarer hva som er riktig for oss, og hva som ikke er det. Å ta riktige og gode valg krever en del. Mange vet rett og slett ikke hvordan det gjøres. Noen blir så redde for konsekvensene at de blir handlingslammet. Andre bruker all energi på å få andre til å ta beslutningene for dem. Enkelte fortrenger dem og setter de på vent. Men fortvil ikke, vi har noe mer vi kan bruke, nemlig intuisjonen.

Svært få nekter for at de har intuisjon, de vet bare ikke hvordan den skal brukes.

Ta deg tid og kjenn etter

Intuisjon er en helhetsvurdering basert på indre og ytre faktorer. Den er basert både på fakta og ubevisste automatiserte prosesser. Den består av en salig blanding av informasjon, kunnskap, fakta, erfaring, følelser, tanker, minner, mål, verdier, personlighet og preferanser. Vektingen av de ulike faktorene avhenger av hvor godt du kjenner deg selv og hvor bevisst du er på hva som er viktigst for nettopp deg. Intuisjonen er unik fordi den representerer deg selv og alt du står for.

Når vi har fått frem det vi har av tilgjengelig informasjon, begynner helhetsvurderingen, det vil si intuisjonen. Den vipper beslutningen i den ene eller den andre retningen. Det som føles, kjennes eller som oppleves som mest riktig for oss. Her gjelder det å «sove på saken». Mye av kritikken mot intuisjon er at den handler for fort. Ta deg god tid og kjenn etter om du har samme vurdering et par dager etter at du ble overbevist om hva som var riktig å gjøre. Det kan være nyttig å snakke med andre om refleksjonene dine og diskuterer ulike fordeler og ulemper.

Å ikke ta et valg, er kanskje verre enn å gjøre feil.

Intuisjon oppstår når man oppdager nye sammenhenger eller forståelser som tidligere har vært ukjent, uklar eller ubevisst for deg. Da ledsages de av biologiske reaksjoner som tanker, ideer, følelser, bilder, stemmer i hodet, åndelige opplevelser, kroppsfornevelser eller overbevisninger. Intuisjon kan beskrives som en slags overraskende murring som er vanskelig å forstå. Den oppstår gjerne i korte uventede glimt som fører til at man stopper opp og stusser litt. Intuisjonen kan bekrefte eller avkrefta en framtidig beslutning. Av og til legger man ikke merke til den før man for eksempel kommer hjem etter en lang dag. Når man endelig får sluppet litt av, husker man plutselig at det var en situasjon man reagerte på. Dette får en til å grunne enda en gang på om din fremtidige beslutning er riktig.



Foto: Getty

Ofte kommer det man ikke vil, tydeligere frem enn det man faktisk ønsker.

Intuisjonen kan være vag og vanskelig å få tak i. Den kan overskygges av stemninger og vurderinger som ligner på den. Sterke følelser som frykt og ønsketenkning er de vanligste. Når de er til stede, blir intuisjonen fort feid av banen. Frykt er en viktig komponent når vi skal ta beslutninger. Den passer på at vi ikke gjør noe som gir oss uheldige konsekvenser. Den må bare ikke bli for urealistisk. Her kan det hjelpe å reflektere over egne verdier, mål, styrker og interesser. Når du vet hva som er viktig for deg, er det lettere å forstå hvorfor du higer etter vekst, forandring og utvikling. Er du så heldig å ha gode relasjoner til andre mennesker, er du godt skodd. Da har du hjelp og støtte når frykten tar overhånd.

Intuisjon handler i stor grad om prosessering av informasjon og læring, det vil si sansing, tolkning, lagring og bearbeiding av informasjon. På samme måte som vi lærer andre ting, kan vi også lære å forstå og bruke intuisjonen vår bedre. Ved å lære av feil og av de mange feilkildene som finnes, kan vi bruke intuisjonen som en funksjonell komponent i beslutningsprosesser. Gjennom trening handler vi i kontakt med omgivelsene våre, og får «svar» tilbake. Vi lærer å forstå hvordan intuisjonen bygges opp fra en følelse/tanke, og til valg/handling.

Jo vanskeligere beslutningen er, jo viktigere er det å bruke intuisjonen.

Et klassisk eksempel er valg av type jobb. Ytre faktorer som status, lønn, tittel og det som ser fint ut på papiret virker utrolig forlokkende. Ofte så mye at vi glemmer å tenke over hva som passer best praktisk, og hva som matcher våre interesser og verdier.

Grethe Holtan har bakgrunn fra Jung Institute i Zurich, Sveits med 22 credits og har også en master i Business and Marketing fra BI i Oslo. Hun har drevet Intuisjonsskolen i 20 år Hun har gitt ut boken Intuisjon på Hegnar Media Forlag og har kurset og coachet en rekke mennesker. I mai 2022 ga hun ut ny bok om kommunikasjon.

DEL MED VENNER



📅 januar 6, 2023 | 🕒 5:28 pm



Egentid



Det er meg det kommer an på!



Hva er psykisk helse?



Hvordan beskytte din mentale helse?

