

# ØKT LIVSKVALITET *med intuisjon*

Går det an å bruke intuisjonen vår som en søkemotor til å forbedre livskvaliteten vår? Har vi et innebygget verktøy for å finne ut hva vi bør gjøre – uten at vi er klar over det? Er kroppen vår i stand til å registrere forandringer, sykdommer og ubalanser? Bli med å utforske hvor mye du kan bruke intuisjonen din til!

AV GRETHE HOLTAN  
ILLUSTRASJONER: ANAGRAMDESIGN.NO

De fleste er kjent med at intuisjonen kan brukes i vår søken etter selvrealisering, personlig vekst og livsoppgave, men den kan også forbedre livskvaliteten vår. Selv om vi er bevisste på verdiene våre og vet hva som er meningsfylt for oss, så er det ikke sikkert at vi vet *hva* vi skal *gjøre* for å få en bedre hverdag. Gjennom å få kontakt med intuisjonen, kan man begynne å finne mulige veier videre. Når man er så sliten eller nedstemt at man ikke orker å ta tak i ting, eller når man ikke ser ting klart, kan intuisjonen «dra» deg i riktig retning.

#### SLIK KAN DU GJØRE DET:

1. Legg merke til hva du reagerer intuitivt på.
2. Forsøk å huske og holde på det du reagerer på – skriv det gjerne ned.
3. Velg ut noen ledetråder du vil teste ut eller få mer informasjon om.
4. Når du vet «nok», tar du små steg eller valg mot den nye veien.
5. Stol på at du vil merke det hvis du er på feil vei.

6. Dersom du er usikker eller mye står på spill, utarbeid en eller flere exit-strategier slik at du kommer tilbake til start.

7. Ingen trenger å vite dette, la det bli en indre utvikling, husk at det er ingen skam å snu.

8. Bruk tid og forsøk å finne løsninger i «riktig» tempo for deg.

9. Ikke gi deg før du finner gode løsninger.

10. Stol på at det riktige «svaret» til slutt kommer til deg.

## 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 ledetråtteknikkene kommer inn. Bare

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).

Jeg har møtt mange som har gitt opp håpet om å få det bedre i livet sitt, både på jobb og i privatliv. De har gjerne prøvd ut utallige forbedringer, ofte praktiske og tilsynelatende gode forandringer uten at det har hjulpet. Mange mister også troen på seg selv og omgivelsene sine, og kan ikke se noen positive veier ut av det. Utbrenthet er for eksempel hovedsaklig en emosjonell utmattelse (kilde: *Den norske legeforening*). Da nytter det lite å snakke om motivasjon eller belære dem om nye teorier eller teknikker. De må vekkes opp av dvalen sin, og de må rett og slett lære å se på verden og seg selv på en helt ny måte. Gjennom bevisstgjøring og aktiv bruk av sin egen intuisjon kan de våkne nok til å ane at det finnes muligheter der ute for dem. Det krever kanskje forandringer eller justeringer, men poenget er å få dem med på å se noe positivt i alt det negative, for deretter å bli inspirert til å begynne å gå etter det som er positivt eller gir energi.

Av og til skjer forandringene så sakte og gradvis at vi nesten ikke legger merke til dem. Vi føler kanskje bare ubehag, energitapping og mistriksel uten at vi ser eller forstår årsak-

kene til dem. Da må vi kjenne godt etter og forsøke å legge merke til hva vi reagerer på. Her er noen spørsmål du kan stille deg selv:

### INTERNT I DEG:

- Har du registrert interne endringer i deg selv?
- Er du mer sliten nå i forhold til tidligere?
- Har appetitten forandret seg i forhold til

- Kan du kjenne noe nytt og ubehagelig i kroppen din?

### EKSTERNT RUNDT DEG:

- Gir andre uttrykk for at de er bekymret for deg?
- Reagerer andre på at du stresser?
- Får du høre at du ser sliten ut?
- Synes du andre generelt sett har for høye forventninger til deg?
- Blir du irritert når noen vil ha deg med på aktiviteter og dugnader?
- Har du få eller ingen som har tid til å lytte til deg?
- Kjeder vennene, familien og kollegene deg?
- Opplever du de nærmeste som for krevende overfor deg?
- Har du kortere lunte enn før?

Gjennom bevisstgjøring og aktiv bruk av vår egen intuisjon kan vi oppdage at det finnes nye muligheter.

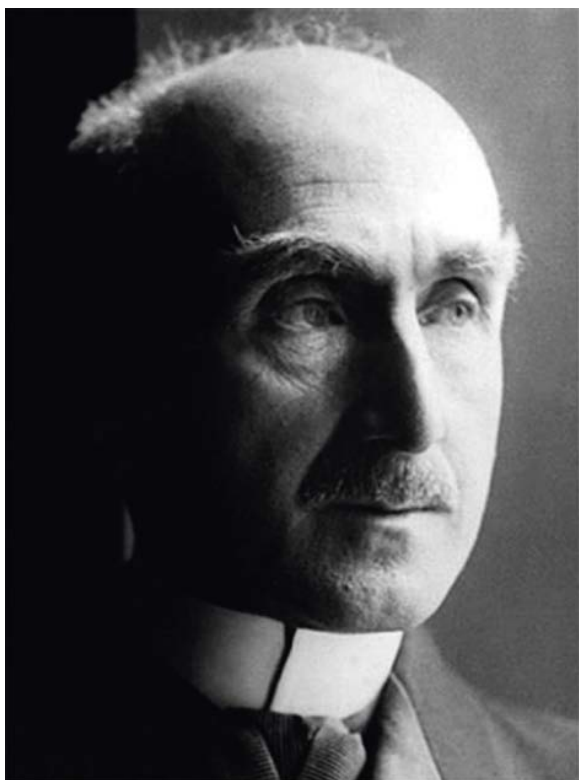


tidligere?

- Stresser du for mye?
- Bruker du mat, alkohol, nikotin eller medisiner til å roe deg ned?
- Har du for mye indre uro?
- Sliter du med humørsvingninger?
- Lider du av søvnproblemer?
- Er det forandringer i kroppen din?

Dette vil mange si er for generelt og kan passe for de fleste av oss. Jeg kan være enig i det, men hvis du «kjenner» at dette trefrer deg spesielt godt, så kan du stoppe opp og tenke litt. Kanskje du kan finne mer fakta om ting, ta en tur til legen eller en coach/terapeut og lignende. Eller lytte mer aktivt til intuisjonen din. Kanskje den vet hva du kan gjøre?

Man kan generelt sett si at intuisjonen din



≈ Den franske filosofen Henri Bergson (1859–1941)



drar deg framover som en magnet mot nye og riktige muligheter dersom du tør å stole på den. Frykten derimot dytter deg bakover og leter kontinuerlig etter «bevis» på at den hadde rett.

#### HJELP AV FILOSOFENE

Det filosofiske perspektivet på intuisjon er knyttet til spørsmål om eksistensen, kunnskap, sannhet, verdier, fornuft og språk. Intuisjonen utvikles ved gå inn i seg selv og grave langt innover, for der ligger svarene, verdiene og valgene dine. Mange, men ikke alle filosofer, mener at intuisjon er en trinnvis erkjennelse, som bygger på logiske slutninger fra trinn til trinn gjennom resonnerende prosesser. Intellektuell erkjennelse i filosofien er generelt for-

midlet av begreper, ideer og arketyper, og er derfor ikke umiddelbare eller basert på automatisk kognisjon. Intuisjonen er et aspekt ved bevisstheten som gir sann erkjennelse av virkeligheten her og nå. Den sørger for at mennesket får kontakt med den åndelige verden og kalles derfor ofte for bevissthetens lys.

Intuisjon i dette perspektivet forutset-

ter derfor høy bevissthet av individet selv, bevissthet om hva som er viktig, riktig eller sant individuelt og som en del av et større system med både åndelig og fysisk virkelighet. Man kommer altså ikke lett eller raskt til intuisjonen sin, den går gjennom mange lag av bevisstgjøring. Man kan kanskje si at erkjennelse nesten er lik intuisjon.

Den franske filosofen Henri Bergson

.....  
 Det filosofiske perspektivet på intuisjon ser en sammenheng mellom det indre og åndelige livet, og det ytre livet.  
 .....



(1859–1941) representerte en utpreget idealistisk, anti-positivistisk og til dels anti-intellektualistisk filosofi. Intelletet eller forstanden kan ikke fatte det liv og den ånd som utgjør virkelighetens vesen. Han fikk Nobelprisen i litteratur i 1927 og kom i 1934 ut med *Den filosofiske intuisjon*.

Han mente at forstanden, evnen til

begrepsmessig tenking, til en viss grad gir et feilaktig bilde av tilværelsen. Den arbeider først og fremst i romlige, statiske begreper. Forstanden er likevel et nyttig hjelpemiddel i tilværelsen, nettopp fordi dens domene er det romlige og naturlovenes nødvendigheter. Forstanden er primært et praktisk orienteringsmiddel for handling, ikke for erkjennelse av den egentlige virkelighet.

Den sanne virkelighet, som er av åndelig natur, fattes ved *intuisjon*, og er en form for erkjennelse som er vidt forskjellig fra intellektets. Bergson kalte dette *la durée réelle*, ren *tid* eller *reell varighet*. Bergsons syn på dette punkt er beslektet med mystikernes teorier om opplevelsen av det absolutte. Ånden er ikke underkastet noen mekanisk kausalitet, men er i sitt vesen frihet. Uten radikalt å forkaste forstanden understreker Bergson intuisjonens umiddelbare, ikke-begrepsmessige karakter. Til forskjell fra forstanden, som forblir utenfor det den erkjenner, trenger intuisjonen inn i det den erkjenner, den er i direkte kontakt med sin gjenstand uten bruk av symboler og gir absolutt viten – «ved intuisjon forstår man den art intellektuell sympati hvorved man hensetter seg til en gjenstands indre for å bli ett med



» Foto: Thinkstock

det enestående som er i den, hvilket følgelig ikke kan uttrykkes».

Det filosofiske perspektivet på intuisjon ser en klar sammenheng mellom det indre, subjektive og åndelige livet, og det ytre, objektive, målbare livet vårt. Tanker, følelser, psykologiske reaksjoner og bevisstheten tilhører det indre, mens hele den fysiske verden med alle dets gjenstander og skapninger regner man som den ytre. De fleste i vestlig kultur opplever den ytre verden og sin indre virkelighet som to vidt forskjellige ting. I det filosofiske perspektivet på intuisjon ser man ingen skarp grense mellom den indre psykiske verden og den ytre fysiske. Bevisstheten eller sinnet er uløselig forbundet med de fenomenene som iakttas eller sanses, de som for oss utgjør den fysiske verden. Læren om sammenhengen mellom den indre og ytre verden er selve kjernen i det filosofiske perspektivet og grunnlaget for en stor del av dens mentale trening.

Å forstå sammenhengen mellom den ytre og den indre verden, og å lære seg å oversette ytre hendelser til de indre tankenes og følelsenes språk, er et viktig skritt i utviklingen

av intuisjonen. Buddhismen går enda lenger og mener at den ytre verden ikke egentlig eksisterer utenfor oss selv. Den er skapt av samme stoff som tankene våre, og kan som tankene bare eksistere for oss ved at bevisstheten rommer den. Det er ingen avstand mellom trærne, bilene, husene og menneskene.

Buddhismen går enda lenger og mener at den ytre verden ikke egentlig eksisterer utenfor oss selv.



I dette perspektivet kan man dra nytte av hendelser, tegn og bekreftelser fra ytre omgivelser som sammen med andre intuitive inntrykk kan gi ledetråder til en ny sammenheng eller et nytt bilde. Det er dette vi kaller synkronisiteter.

#### SYNKRONISITETER

Synkronisiteter er flere ytre hendelser som oppleves som meningsfulle for den som

opplever dem. Med meningsfylt menes at hendelsene bekrefter eller viser videre vei på det individet for tiden er spesielt opptatt av.

Synkronisiteter skjer ikke ved en tilfeldighet og er derfor tilsynelatende kausalt relatert, det vil si at de har et årsak/virkning-forhold. Kausalitet dreier seg om årsakssammenheng og det å forstå hva som kan være årsakene til en hendelse og til å se virkningene av den.

Vi deler årsak/virkning-forholdene inn i tre ulike typer:

- Hendelse A (*årsaken*) forårsaker hendelse B (*virkingen*).
- Hendelse A kommer forut for hendelse B i tid (*kronologisk asymmetri*).
- Hendelse A etterfølges av hendelse B (*konsekvens*).

Eksempel på en kausal relasjon:

- Varme (A) får vannet til å koke (B) (*årsak>virking*).
- Oppvarmingen (A) skjer før kokingen (B) (*kronologisk asymmetri*).
- Tilstrekkelig oppvarmet vann (A) vil alltid få vann til å koke (B) (*konsekvens*).



## NÅR DU DØR SÅ LANGSOMT • AT DU TROR DU LEVER

Bertrand Besigye

Begrepet synkronitet ble først beskrevet i denne terminologien av Carl Gustav Jung i 1920. Idéen om synkronitet er at det konseptuelle forholdet av sinnet, definert som forholdet mellom idéer, er intrikat strukturert i sin egen logiske vei og gir opphav til forhold som ikke har årsakssammenheng i naturen. Disse forholdene kan manifestere seg som samtidige meningsfulle hendelser. Meningsfull for den som opplever det og meningsfullt relatert til indre liv og/eller andre ytre synkroniteter. Det vil si at individet får en reaksjon på ytre, uventede hendelser som styrker dens indre tankeprosesser, og som passer inn i dets indre liv. Det er som om ytre hendelser gir deg svar på det du allerede lurte på, eller trenger å vite akkurat da. Synkroniteter oppleves individuelt og kan vanskelig forklares eller dokumenteres overfor andre.

Spørsmål du kan stille deg selv for å forstå kausalitet og dermed styrke den filosofiske intuisjonen:

- Hvilke verdier og motiv kan være gjeldende her?

- Hvilken rolle, innflytelse og relasjon har de involverte?
- Hvilke interesser, hvilken personlighet, kompetanse og ressursbehov har de involverte?
- Hvor godt kjenner du til saken eller personene?

Synkroniteter oppleves individuelt og kan vanskelig forklares eller dokumenteres overfor andre.



- Hva er det sannsynlig at du *ikke* vet eller kjenner til i saken?
- Er konsekvensene et resultat av små eller store elementer i saken?
- Hvilke kortsiktige og langsiktige konsekvenser kan situasjonen gi?
- Kunne noe vært unngått, kan vi unngå noe i framtiden og til hvilken pris?
- Hva kan være de virkelige årsakene til resultatene?

Metode for å erkjenne, se eller forstå den:

- Lag en oversikt over hendelsesforløpet, ta med rekkefølgen og tidspunktene.
- Sett opp det du ønsker svar på eller trenger fordypning i.
- Ta med synkroniteter og tegn.
- Bruk tid på å sette sammen det du vet og det du ikke vet.
- Kan du gjøre tiltak for å finne ut mer?
- Forsøk å skrelle bort det som ikke er viktig i saken eller vesentlig for deg.
- Bruk tid på synkronisiteter, se om noen av dem «matcher» ditt indre liv akkurat nå?
- Analysér videre, kan du se en rød tråd eller en sammenheng?
- Fortsett å tenke og jobbe med dette til du får et «riktig» svar for deg. 🌱

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