

# Hur kommer man i kontakt med intuitionen?

Ordet "intuition" betyder att veta från inuti oss själva.

Vi får bäst kontakt med vår intuition om vi intar en nyfiken attityd och uppmärksamma på vår inre röst och våra känslor. Vissa hittar intuitionen i kroppen, andra ser i bilder och andra får ord till sig som uppkommer i huvudet – dvs. det finns de som är kinetiska, visuella eller auditiva.

Hur känner du? Känner du intuitionen i kroppen, är det något du ser, hör eller känner? Hur kommer du i bäst kontakt med intuitionen?

Stark fokuseringen på intuitionen medför att vi "fångar upp" det vi inte kan se, känna eller höra med blotta ögat, känslan eller öronen.

Intuitionen är starkt kopplad till våra känslor och alla har tillgång till den. Vi kan välja att rikta mer uppmärksamhet mot vår intuition och det finns redskap att arbeta med för att få mer tillgång till den, fånga det man inte direkt kan se eller känna.

Metaforer, stillhet och visualisering t.ex. är några av de redskap.

En metafor är en mental bild som gör det möjligt för oss att beskriva komplexa situationer, tillfällen och händelser. Den kan hjälpa oss att se en händelse och situationer utifrån. Med hjälp av metaforer kan vi frigöra kreativitet hos oss och ge oss nya insikter i upplevelser. Några exempel på metaforer i språket är:

- Jag är på fel plats i livet (vilken plats vill du vara

på? Var är den bästa platsen?)

- Jag sitter fast i lera (den här metaforen kan frågeställningen vara; Hur kan jag få fast mark under fötterna)
- Jag har hundra bollar i luften på samma gång (denna metaforen kan vi gå in och arbeta med frågeställningar som kan se ut så här: hur bollarna ser ut, vilka är störst, vilka bollar bör du plocka ner först vilka bollar har ramlat ner.

Stillhet, är ett oerhört viktigt redskap och här krävs också mod för att utöva stillhet. Det kan vara så att det känns obehagligt att inte säga något och för vissa är en halv minut en hel evighet. Prova om du själv kan "tvinga" dig att själv hålla ut lite längre än din vanliga obehagskänsla tillåter.

Använd dig av intuitionen att känna efter när det är dags att prata igen. Med träning kan du lära dig att hålla ut längre.

När man stannar upp i stillhet så möter man sig själv på ett annat sätt än man gör i vardagens brus.

Visualisering, en del skulle jämföra det med någon form av styrd meditation, andra dagdröm. Attraktionslagen har de flesta av oss idag hört talas om och det handlar helt enkelt om att, enkelt sett.

Visualisering är ett effektivt redskap och med den kan man genomföra ändringar och förbättringar på alla plan. Hitta sin inre sanning, känna in och skapa om.