



Lytter du til din intuition?

I den vestlige del af verden er vi vant til at være rationelle og analytisk tænkende. Vi kan nemt overhøre vores intuition, vores "mavefornemmelse", "instinkt" og "at mærke efter". Vi overhører ofte signaler og det lægger vi måske paradoksalt nok først mærke til, når vi ikke lytter til intuitionen.

Intuitionen er en direkte oplevelse i kroppen og en følelse af, at noget er rigtigt eller forkert. Vi ved det bare, uden at have brugt hovedet til at komme frem til den konklusion. Vi kan let gå glip af fornemmelsen hvis vi ikke er vant til at lægge mærke til den.

Intuition kommer fra latin og betyder "at kigge ind". Intuition kan manifestere sig på mange måder. Som en fornemmelse, anelse, forudanelse, mavefornemmelse eller en indre stemme. Det kan være svært at sætte ord på, fordi det er umiddelbart, en direkte fysisk fornemmelse og uden for sproget.

Nogle gange er det en lille, enkel fornemmelse af, om noget føles rart eller behageligt. Læg mærke til om din krop slapper af eller trækker sig sammen. Om du føler en tydelig oplevelse, et stort "JA!" eller "NEJ!" i din krop?

Er fornemmelsen ekspansiv eller kontraktiv?

Når du står over for et vanskeligt valg, og dit sind vrirler af angst, følelser og tanker, hvordan kan du så gennemse denne suppe af fornemmelser for at finde ud af, hvad din intuition prøver at fortælle dig?

Læg mærke til din kropsfornemmelse, om du slapper af og har en udvidet følelse. Det kan føles let, kraftfuld, spændende. Du er "in the zone" og laver noget, du elsker. Når du ikke kan vente med at komme i gang med noget, er der en god chance for, at du føler dig ekspansiv.

Omvendt kan du have en sammentrækkende følelse i den anden ende af spektret. Det føles tungt, strammende. Måske bærer det en følelse af frygt eller hemmeligholdelse med sig. Du kan også mærke det fysisk. Måske bliver du helt krumbøjjet og din kæbe knytter sammen? Hvis ja, kan din intuition fortælle dig, at det er et nej.

Fornemmelser, der føles strammende, tunge, langsomme eller sammenpressede, indikerer et stort nej til det, du overvejer.

En tankevækkende psykologisk undersøgelse fra Stanford universitet viste faktisk, at det slet ikke er tosset at bruge sin mavefølelse, når du skal træffe en beslutning. Deltagere blev nemlig undersøgt, hvad der førte til det bedste valg for dem hver især - enten ved brug af mere rationelle beslutningstagningsstrategier eller at gå med deres intuition, mavefølelse. Det viste sig, at deres intuition førte til det bedste valg 68 procent af tiden, sammenlignet med en succesrate på 26 procent for mere hovedfokuserede strategier.

Hvordan forbedrer vi så vores intuition?

Det er en rigtig god ide at begynde og praktisere meditation og mindfulness for at dæmpe sindets mange tanker, bruge tid uden for i naturen, danse, tegne og være kreativ, prøve og følge din mavefølelse og gå med den, reflektere og skrive dagbog, skrive dine drømme ned, øve dig i ikke at tænke for meget over tingene, være tro mod dine værdier, være så lidt selvkritisk og ikke bedømmende som muligt, være åbensindet og ændre dine rutiner, sænk farten, lære af fortiden, og prøve ikke at bekymre dig om, hvad andre tænker eller være bange for fiasko.

Lyt til dig selv ♥

