

Intuïtie.

**Sluit je ogen en luister
naar de stem die van binnen weet
wat goed is voor jou en wat niet
De wijze raadgever die er altijd is
En waar je blind op kan vertrouwen...**

De meeste vormen van intuïtie die we bij onszelf als zodanig herkennen, overkomen ons. Toch kunnen we onze intuïtie ontwikkelen en daar heel bewust gebruik van maken in ons persoonlijke, professionele en maatschappelijke leven. Einstein zei het al "De intuïtieve geest is een godsgeschenk, het rationele verstand de dienaar". Om je intuïtie op de juiste wijze in te zetten lijkt het mij belangrijk om daarin drie stappen te nemen namelijk:

1. **Informatie verzamelen** in deze stap is het belangrijk dat je relevante informatie verzamelt. Voorbeeld: Je bent op zoek naar een wandelmaatje. Omdat eerdere voorgangers er anderen ideeën (ze waren uit op een liefdesrelatie) op na hielden wil je nu bewuster een keuze gaan maken. Op welke manier kan je dan het beste je intuïtie inzetten. Stel jezelf een aantal vragen zoals: Wat is jouw ervaring met deze persoon, of Wat is de reden dat ik me aangetrokken tot hem/haar voel, Hoe gaat onze toekomst eruit zien, of Hoe zal deze richting uitwerken? Richt de vragen in eerste instantie aan jezelf om bewust te zijn van de keuze die je wilt maken.
2. **Kiezen:** Op basis van de informatie die je hebt gekregen, ga je nu een keuze maken. Het beste is om hier eerst een nacht over te slapen. In die tijd hebben jouw onbewuste processen tijd om een keuze te maken. Het raadplegen van je gevoel kan lastig zijn (er is een twijfel of te wel een afleiding), dit komt omdat je gevoel (intuïtie roept een emotie op) vertroebeld is, door eerdere ervaringen of doordat de persoon in kwestie je doet denken aan bijvoorbeeld je buurvrouw. Intuïtie is een zeker weten, dit antwoord krijg je als je je emoties en je denken even 'uitzet'. Dit kan je doen door even te gaan wandelen in het bos of door meditatie. Je intuïtie is ook heel sterk net voordat je gaat slapen en vlak nadat je wakker wordt.
3. **Vertrouwen:** Nu komt het aan op je vertrouwen. Het kan prettig zijn om je ratio daarvoor in te zetten. Je kan b.v. checken door de vragen die je hebt aan de persoon in kwestie voor te leggen. Je stelt je dan transparant op. Ben bewust dat er verschil is tussen intuïtie en emotie. Als je deze stappen doorlopen hebt kan je zeggen dat je je keuze op intuïtie is gebaseerd en je emoties en denken bewust hebt ingezet.
Boekentip: Het slimme onbewuste van Ad Dijksterhuis



THE ONLY REAL
VALUABLE THING IS
INTUITION.



CO-COUNSEL

COÖPERATIEF IN COACHING EN COUNSELLING

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl

Agenda Let op!!!

Vanaf september ipv. de eerste donderdag van de maand, de eerste dinsdag van de maand (09.45-10.45 uur) gratis inloop spreekuur bij Gezondheidscentrum "De Sprank" Oude molenweg 14 De Mortel. Voor al uw vragen over uw (psychische) gezondheid. Eerst volgende 1 september 2015