



LÆR AT STOLE PÅ DIN
intuition

AF FRIDA PAUSTIAN. FOTO: INA AGENCY, M.FL.



Ordet intuition får skylden for rigtig meget. Vi siger til hinanden, at vi bare skal stole på vores intuition, og vi forsværer vores handlinger med, at det var vores intuition, der sagde, at vi skulle gøre det. Men hvordan kan vi egentlig vide, hvad der er vores intuition, og hvordan kan vi lære at stole på den?

For Bodil Johanne Jørgensen var det opvæksten langt ude på landet, der var med til at udvikle hendes intuition. Der var ikke meget at tage sig til, og Bodil havde derfor masser af tid til at kigge ud i luften og ind i sig selv.

I Bodils barndomshjem blev der ikke talt meget, så Bodil lærte hurtigt sig selv at bruge sin intuition til at opsnappe alt det, der ikke blev sagt.

– I skolen kedede jeg mig og brugte derfor i stedet tiden på at øve mig i at forudsige, hvad læreren ville sige, og hvordan han havde det privat, siger den 57-årige erhvervs-konsulent.

Hun synes, at hun har fået en god intuition i vuggegave, og troede i lang tid, at alle andre havde det på samme måde. Først da hun kom ud på arbejdsmarkedet som revisor, opdagede hun, at hun kunne se mere end de fleste.

– Jeg påpegede problemer, som kun ganske få kendte til, og det gjorde mig upopulær, fordi mange blev utrygge ved min viden.

På det tidspunkt blev hun bevidst om, at hun havde en særlig evne, som hun blev nødt til at udvikle. Ved siden af sit arbejde som revisor og sin familie brugte hun meget af sin tid på kurser og uddannelse i esoterisk filosofi og selvledelse. Hvilket i dag er blevet til en selvstændig konsulentvirksomhed, der beskæftiger sig med at rådgive virksomheder og privatpersoner i blandt andet intuition og stresshåndtering.

Fortsættes næste side

Vi bruger ofte ordet intuition, men hvad er det egentlig? Er det en mavefornemmelse, eller noget mere konkret? Er det noget, vi bare har, eller noget, vi kan øve os i? Her får du gode råd af Bodil Johanne Jørgensen, direktør i konsulentfirmaet BJ Rådgivning, der netop har udgivet en 300 siders bog om, hvordan vi alle kan lære at stole på vores intuition.

Bodil Johanne Jørgensen er direktør i konsulentfirmaet BJ Rådgivning. Hun har netop udgivet bogen „Intuition – Ledelse med hoved og hjerte“.



intuition

Fortsat fra forrige side

FØRSTE FASE

Vær ikke offer for dine følelser

I sin bog „Intuition – Ledelse med hoved og hjerte“ gør Bodil Johanne Jørgensen meget ud af at beskrive, at intuition ikke har noget med følelser at gøre – heller ikke mavefornemmelser. – Når jeg beder folk sige, hvad de kommer til at tænke på, når jeg siger intuition, så tænker de fleste på fornemmelser, følelser, instinkter og kreativitet.

– Men intuition er ikke en fornemmelse, det er derimod, når du ved, at det eksempelvis er rigtigt for dig at træffe et bestemt valg. Men det kommer ikke af sig selv. De fleste skal opøve en god intuition, og det kræver, at man er klar til at gå på opdagelsesrejse i sig selv. Det bliver let meget højtragende at tale om intuition, men i virkeligheden er det at bruge vores intuition noget af det mest naturlige for os mennesker. Vi har bare glemt det.

– Vi har for mange gøremål, der udfylder vores dag, og har for få åndehuller, hvor vi bare glor ud i luften. For at finde vores intuition, skal vi lede i os selv, og det kræver ro og balance indeni. For når roen sænker sig, så kan man høre sin indre stemme, som har masser af svar. Men for at komme dertil kræves der en god portion selvbeherskelse.

– Det er blevet naturligt at lade vores

følelser flyde ind over alt og alle. Når vi eksempelvis skælder ud i trafikken, hjælper det ikke på situationen. Det eneste, vi opnår, er, at vi selv sidder med en vrede i kroppen bagefter, og det samme gør sikkert den, vi har skældt ud på. Det er nyttesløst. I stedet for kan vi prøve at kontrollere vores følelser, så vi kun bliver vrede i et øjeblik og undlader at gøre et stort nummer ud af det. Hurtigst muligt finder vi så tilbage til vores normale sindsstemning. Ellers bliver man offer for sine følelser. Hvilket betyder, at man ikke længere selv har kontrollen over sit liv, men lader sine følelser kontrollere ens liv.

Det er dog stadigvæk godt at vise sine følelser, understreger hun. Vi skal bare disciplinere dem.

– Det er legalt, at følelserne vækkes, men vi må ikke væltes omkuld af dem og lade dem styre vores handlinger.

ANDEN FASE

Øvelse gør mester

Vil man afprøve sin intuition, så kan man forsøge at sætte sig ned et øjeblik og finde ro.

– Prøv at finde ud af, hvad der er følelsesrelateret omkring valget og skær det væk. Forsøg så at kigge dybere og se, hvad der ligger under følelserne, for der har du muligvis svaret.

– For at nå frem til at kunne stole på sin intuition, bliver man nødt til at prøve intuitionen af igen og igen. Det er vanskeligt, at beskrive, hvordan man ved, at det er ens intuition „der taler“, det ved man bare. Men det handler om øvelse. Når det, du tror, er din intuition, siger dig noget, er det vigtigt, at du altid handler efter det. Du skal foretage dig noget aktivt, for ellers kommer du ikke videre med din intuition. I starten bliver du ganske enkelt nødt til at satse. Du må tro på, at det er din intuition. Men med tiden vil du kende dig selv så godt, at du ikke længere behøver at tro, men i stedet så ved du.

TREDJE FASE

Vær positiv

Du har sikkert hørt det før, men her får du den altså igen: Du skal tænke positivt. Hvis du går og fylder dig selv med negative overbevisninger om dig selv og andre, kan det forhindre dig i at udvikle din intuition.

– Overbevisninger kan nemt blive til selvopfyldende profetier, for vi hører dem så mange gange, at vi til sidst tror på dem som sandheder. Så hvorfor ikke fylde sig selv med positive overbevisninger, det kunne jo gå hen og blive til virkelighed. Tro på, at du finder din intuition, så skal det nok lykkes.

INTUITION TRIN FOR TRIN

TRIN 1

Lær at stole på din intuition

- Ret din opmærksomhed mod alt, hvad der er positivt.
- Jo mere opmærksomhed vi giver til noget, desto mere vokser det.
- Opmærksomhed er som vand til planten. Det at være positiv er et vigtigt element for at kunne forholde sig åben over for livet.
- Åbenhed er nøgleordet i intuition.

TRIN 2

Følelsesmæssig neutralitet

- Vær ikke offer for dine følelser. Det er dig, der bestemmer.
- Gør dig fri af følelserne, så de ikke styrer dit liv.

TRIN 3

Nærvær

I stedet for at se fjernsyn, mens du taler i telefon og lægger neglelak på, så ret din opmærksomhed mod én ting ad gangen, som eksempelvis at være nærværende i den telefonsamtale, du er i gang med. Jo bedre du bliver til at være nærværende, desto bedre vil du blive til at høre din intuition.

TRIN 4

Meditation

Ved at sætte dig ned i et kvarter og finde ro i dig selv, kan du øve dig i at finde ind til stilheden i dig selv. For det er i stilheden, at svarene på mange spørgsmål ligger.

TRIN 5

Konkrete intuitionsøvelser

Gæt, hvem der ringer.

Du kender det sikkert. Telefonen ringer, og du siger, „Jeg tager den, for det er min mor“. Prøv at tænke dig om og beslut, hvem der er i den anden ende af røret, inden du tager telefonen. Med tiden vil man ganske enkelt vide, hvem det er.

Meditationsøvelse

Bodil Johanne Jørgensen giver her en konkret øvelse, hun kalder for „Selvets teknik“, som du kan øve dig med.

- 1.** Sid behageligt på en stol med lukkede øjne. Inviter ro, fred og stilhed ind i dit sind. Brug ti minutter på det.
- 2.** Dernæst mediterer du i ti minutter på din intuition. Vær åben over for, hvad der dukker op, og lad tankerne flyve. Gå på opdagelse i dit indre og se, hvor begrebet intuition fører dig hen.
- 3.** Til sidst bruger du ti minutter på at meditere på: Hvad vil du gerne udrette med din intuition. Og hvilken effekt vil det have på dig, din familie og dine venner?

Udfør denne øvelse en gang om ugen i nogle måneder, og evaluér effekten. Kig på dine noter og sammenlign: Er der bestemte mønstre, der går igen, og hvor har øvelsen bragt dig hen? Hvad er du blevet klogere på?



VIL DU VIDE MERE?

Så læs Bodil Johanne

Jørgensen bog „Intuition

– Ledelse med hoved og

hjerne“, eller gå ind på

www.bjraadgivning.dk,

hvor du også kan finde

kurser i bl.a. intuition.