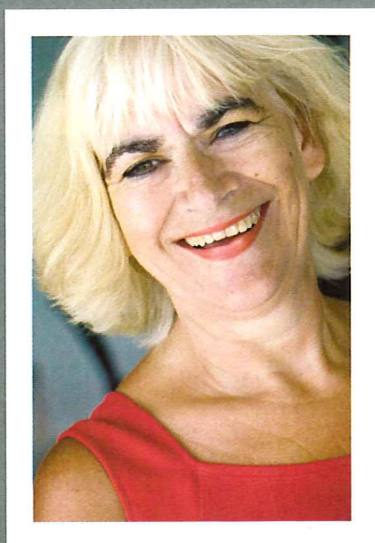




"Intuition er meget mere end mavefornemmelser og følelser," fastslår **Bodil Johanne Jørgensen**. "Det handler snarere om intellekt og indsigt."

AT HA' INTUITION ER LIGESOM AT LÆSE MELLEM LINJERNE

En veludviklet intuition kan give os et bedre og gladere liv. Den kan hjælpe os til at finde vores livsopgave og meningen med det hele. Og den kan gøre os til ledere i vores eget liv. Men det kræver arbejde, for rigtig intuition er andet og mere end bare en mavefornemmelse.

AF LENE RODE
FOTO: BRIAN RASMUSSEN

Hvad forstår du ved intuition? De fleste mennesker tænker fornemmelser, følelser, instinkter og mavefornemmelse.

– Men det er så meget mere end det. Intuition er indsigt. De her glimt af viden, som man bare ved er rigtige. Det er at gå ind i et lokale fyldt med mennesker og kunne afkode spillene og stemningen. Det er som at læse mellem linjerne, det, man ikke kan se, men som man bare ved er der, siger coach og konsulent Bodil Johanne Jørgensen, som netop har udgivet bogen "Intuition – ledelse med hoved og hjerte".

– Intuition handler ikke om følelser eller mavefornemmelser, men om intellekt, indsigt og viden – noget, mange mennesker misforstår. Intuition er meget anvendelig, og det er en ressource, du har lige ved hånden. Man kan lære at stole på og udvikle intuitionen, og det er ikke farligt at bruge den.

Bodil Johanne Jørgensen blev født i 1959 langt ude på landet ved Horsens Fjord. Der skete ikke ret meget, og Bodil Johanne havde god tid til fordybelse, kedsomhed og nærvær. Hun var et sensitivt barn, der var god til at aflæse omgivelserne.

– Mine forældre kunne være tavse i dagevis. Det var meget utrygt, og jeg blev nødt til at udvikle min intuition for at kunne aflæse stemninger og forholde mig til farlige situationer, som der var en del af på gården. Så det har jeg altid været god til – at aflæse stemninger. Også da jeg kom ud på arbejdsmarkedet. Og jeg troede, at alle havde det sådan. Men det er der jo rigtig mange, der ikke har. Mange mennesker lever en slags zombie-liv, måske helt →



Bodil Johanne Jørgensen har skrevet bogen "Intuition – ledelse med hoved og hjerte" og driver egen konsulent- og undervisningsvirksomhed.



INDSIGT OG INTUITION KRÆVER RO

← op til 80 % af befolkningen, hvor de ikke reflekterer og forholder sig til sig selv. Mange er på grund af manglende viden ikke interesserede i at bruge tid på at lære sig selv bedre at kende gennem for eksempel selvudvikling eller ved at udvikle et så abstrakt begreb som intuition. Og det er en skam, for derigennem kan man finde visdommen i sig selv. Men da ingen har lært dem det, ved de heller ikke, hvad de går glip af.

PLIGT TIL UDVIKLING

Bodil Johanne Jørgensen er oprindelig uddannet revisor og arbejdede som sådan i mange år. Både hos skattevæsenet og i store revisionsfirmaer. Og hun var rigtig glad for sit job. Men samtidig vidste hun – intuitivt, selvfølgelig – at hun skulle noget andet. Hun skulle vejlede mennesker i at få mere ud af livet. Så sideløbende uddannede hun sig til erhvervscoach og sagde endelig sit job op.

– Indtil da havde jeg haft en masse problemer med underlivet. Men de forsvandt fra den ene dag til den anden, da jeg sagde op. Og desværre er der rigtig mange, der bliver syge og stressede af deres job og det liv, de lever. Jeg er bange

for, at vi skal langt ud, før det for alvor ændrer sig, men jeg føler, at tiden er moden til, at vi begynder at tænke anderledes. Vi har alle et behov for at finde harmoni og balance i os selv på et dybere plan. Vi har behov for, at bevidstheden vækkes. Indtil det sker, forhindrer mentale blokeringer mange af os i at leve livet. Det er denne bevidsthedsudvikling, jeg gerne vil gøre opmærksom på.

Men Bodil Johanne Jørgensen oplever, at de fleste skal opleve noget voldsomt i livet eller en personlig krise, før de begynder at reflektere, kigge på sig selv og se sig selv i øjnene. Gulvtæppet skal først trækkes væk under fødderne på os, før der sker noget.

– Folk, der har haft cancer, siger pludselig, at de nyder hver eneste dag. Men hvorfor nød de ikke livet og øjeblikket, før de blev syge? Andre siger: "Sygdommen var en gave til mig." Eller som én, jeg mødte, udtrykte sig: "Da jeg blev erklæret invalid, blev jeg rask." Underforstået fredet fra systemets kontrol. Tankevækkende, ikke sandt? Det kunne se ud, som om sygdommen har til hensigt at få os til at vågne op, at tage del i livet. Men det kunne man jo også have gjort

før. Det er min opfattelse, at vi alle bliver mindet om, at vi skal udvikle os. Ja, faktisk mener jeg, vi har en slags pligt til at udvikle os, siger Bodil Johanne Jørgensen.

OVERBEVISNINGER OG UNSKYLDNINGER

En af intuitionens store fjender er de overbevisninger, vi bærer med os – om verden og andre mennesker, og især om os selv. Overbevisninger, vi har gjort til sandheder. For eksempel at "Livet er en kamp", "Jeg tror kun på det, der kan måles og vejes", "Jeg er dårlig til ...", "De andre har det meget nemmere", "Man kan ikke ...", "Man skal altid ..." – og mange flere. Der er selvfølgelig også de gode og positive overbevisninger om alt det, du kan, og alt det dejlige i livet. De hjælper dig i hverdagen, måske med at træffe de rigtige valg. Men mange af de andre er forældede, uhensigtsmæssige og begrænsende for dig. Men det er aldrig for sent at ændre på dem. Resultatet bliver, at du træder ud af offerrollen, tager ansvar og bliver den voksne. Har du uhensigtsmæssige overbevisninger, kan de forhindre dig i at udvikle din intuition.

– Så find ud af, hvad dine be-

grænsende overbevisninger er, og hvor de kommer fra. Har de ikke aftjent deres værnepligt, spørger Bodil Johanne Jørgensen.

En anden hindring er vores dårlige undskyldninger. For hvem har tid til at udvikle intuition – eller finde livsmål, når der er børn, der skal hentes, madpakker, der skal smøres, karriere, der skal passes, og så mange ting, der skal nås?

Hvad er dine undskyldninger? Bor du i den rigtige by, det rigtige land, har du den rigtige partner, det rigtige antal børn, den rette uddannelse, er du for tyk, tynd, gammel, ung etc.? Hvad er dine mål? Kan du se dem for dig? Hvad skal du gøre anderledes for at nå dem? Og hvis du droppede dine undskyldninger – hvad ville der så ske?

DE FEM TRIN

Bodil Johanne Jørgensen mener, at vi alle sammen har en hverdagsintuition, som vi bruger mere eller mindre. Og som vi kan øve os i at udvikle. Hun giver selv et bud på hvordan: – At udvikle intuition er et spørgsmål om vækst i din bevidsthed. Det kræver selvdisciplin, tålmodighed og viljestyrke. For at nå gennem bevidstheden og intellektet

til den intuitive bevidsthed, hvor du ved og har indsigt, må du kende og dyrke de fem begreber: Opmærksomhed, Nærvær, Synkronicitet, Flow og Autenticitet.

Opmærksomhed er empati over for andre og opmærksomhed og forståelse i forhold til andre. Det kan du træne ved at holde øjenkontakt og være intens i samtalen med andre. Stil spørgsmål, og lyt aktivt med alle sanser. Hvis du tænker positivt om den, du taler med, vil du mærke en tydelig respons. Kig på verden med kærlige øjne, og se, hvad der sker. Efterhånden udvikler opmærksomheden sig til næste niveau, nærvær.

Nærvær er koncentreret opmærksomhed og omsorg. Nærvær er fortættet energi mellem mennesker. For at skærpe nærværet må du holde koncentrationen i din hverdag. Fokuser på det, du er i gang med eller gerne vil opnå. Være nysgerrig og bruge din energi som drivkraft. Synkronicitet er meningsfulde, tilfældige sammentræf. En gammel veninde, du ikke har set længe, ringer netop, som du tænker på hende. Artikler eller bøger dukker op, som passer til din situation lige nu – og som får dig til at tænke

"En af intuitionens store fjender er de overbevisninger, vi bærer med os – om verden, andre mennesker og os selv. Overbevisninger, som vi har gjort til sandheder."

og udvikle dig. Når du er åben for det, strømmer disse sammentræf igennem dig. Når du lukker af, sker det ikke – eller du opdager det ikke. Hvis du begynder at holde øje med disse sammentræf, begynder du at bruge din intuition, og du vil få øje på nogle interessante mønstre, som vi kalder synkronicitet. Den rette timing, det rigtige mål. Det, der skal ske, sker på det rigtige tidspunkt og fører til harmoni og helhed.

Flow er den kraft, der strømmer igennem dig, når du er åben for det. Der, hvor du bliver ét med situationen. For eksempel sammen med gode venner eller meget inspirerende mennesker – eller alene, når du er optaget af at male, løbe eller lytte til musik. Yoga er en af de bedste metoder til at træne flow. For at opleve flow må du opstille mål for dine handlinger. Mening i og med dit liv. Inderst inde ved vi godt, hvad vores livsopgave er, men mange har fortrængt det.

Autenticitet vil sige at være ægte. At være den, du er, i overensstemmelse med dine værdier og følelser. Autenticitet kræver, at vi kender os selv og vores værdier. At vi er nærværende og oprigtige,

lytter til den indre stemme og udvikler vores identitet og mening gennem dialog med andre.

PLADS TIL STILHED

Bodil Johanne Jørgensen anbefaler også meditation og bøn som en effektiv måde til at slippe tankemylderet og rense sindet for forstyrrende følelser.

– Og meditation behøver ikke involvere lotusstilling og røgelse. Det kan også foregå, mens du løber en tur eller skræller kartofler. Det er bevist, at meditation bringer os fra beta-niveau til alfa-niveau. Bare 15 minutter kan give mere end flere timers søvn. Bodil Johanne Jørgensen mener, at det er vores rastløse liv uden stilhed, som er skyld i, at vi kan have svært ved at finde vores kerne, vores livsmål og vores intuition.

– Når man kommer hjem fra arbejde, tænder man for musik, TV og computer. Mange ser TV, før de lægger sig til at sove efter en lang dag med møder og travlhed. Med det liv bliver der aldrig tid og ro til at udvikle indsigt og intuition, og så går man glip af det egentlige i livet. Vi er effektive og produktive. Men hvor mange af os lever som den kræftsyge

– intenst og med glæde over hver dag? Vi vil jo egentlig gerne, vi skal bare lige ...

Pointen er, at der er meget mere i livet end det rastløse liv. Men det forudsætter, at du har modet og tålmodigheden til at se indad og være i stilheden.

BLÅ BOG

Bodil Johanne Jørgensen er 57 år og mor til en søn på 30. Hun har en baggrund som revisor og tax manager og har siden uddannet sig til erhvervscoach. Hun har drevet sin egen konsulent- og undervisningsvirksomhed i 15 år. Bodil Johanne Jørgensen er forfatter til bogen "Intuition – ledelse med hoved og hjerte", udgivet på Turbine Forlaget i 2007. Bogen er ikke kun henvendt til ledere, men til alle, som ønsker lederskab i eget liv. Du kan læse mere på www.bjraadgivning.dk