

DANI'S FEEL GOOD SHOP

NIEUWSBRIEF

WAT IS INTUITIE?

Intuïtie is een woord waar iedereen wel bekend mee is, maar wat is het nu eigenlijk?

Een definitie:

Intuïtie is een ingeving, een vorm van direct weten, zonder dat dit beredeneerd is.

De definitie geeft een wetenschappelijke omschrijving. De wetenschap gaat ervan uit dat je onderbewuste boodschappen doorgeeft aan je bewuste. In datzelfde onderbewuste liggen allerlei herinneringen opgeslagen, dat varieert van ervaringen en geuren tot dromen en emoties.

Je kunt het ook vanuit een spirituele invalshoek bekijken. Soms weet je gewoon dat je een goede keuze maakt. En vaak is het je simpele onderbuikgevoel dat je naar een juiste keuze leidt. Niet vanuit redenering maar vanuit gevoel. Daarom wordt intuïtie ook wel het zesde zintuig genoemd.



Onze zintuigen

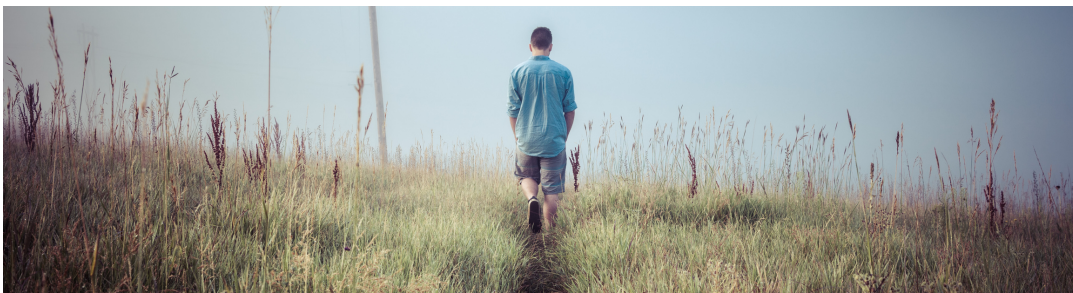
Je kent waarschijnlijk wel de vijf bekende zintuigen. Gezichtsvermogen, gehoor, reukzin, smaakzin en tastzin. Deze zintuigen stellen ons in staat om dingen waar te nemen. Het zesde zintuig is echter niet zo bekend, maar we hebben het allemaal. Het zesde zintuig stelt ons in staat om dingen waar te nemen die de andere vijf zintuigen niet kunnen waarnemen.

Er zijn vele benamingen voor dit zesde zintuig. Van innerlijk kompas of derde oog tot het welbekende stemmetje in je hoofd, ofwel: intuïtie. Hoe je het ook noemt, het komt allemaal op hetzelfde neer.

Bij sommige mensen is het goed ontwikkeld maar bij velen van ons heeft het nooit de aandacht gehad die het verdiende. En dat is de reden dat intuïtie ondergesneeuwd raakt door onze gedachten die constant op de voorgrond aanwezig zijn. Dat is spijtig want je zesde zintuig is belangrijk. Je gevoel volgen of erop vertrouwen kan richting geven aan je leven, de beslissingen beïnvloeden die je maakt en je bewustere keuzes maken wat betreft de mensen die je toelaat in je leven.

Intuïtie trainen

Er is echter goed nieuws; je intuïtie kun je trainen. Door bewust naar binnen te keren kom je weer in contact met essentie van jezelf. Dat kan al op een heel eenvoudige manier. Ga lekker naar buiten voor een wandeling of ga een stuk fietsen. Vooral als je dit doet in de natuur zul je merken dat het na een tijdje stiller wordt in je hoofd. En het mooie is, je hoeft hier niet bewust mee bezig te zijn. In die stilte krijg je antwoorden op je vragen vanuit je onderbewuste. Heb je moeite om je gedachten naar de achtergrond te zetten? Dat is helemaal niet vreemd. Probeer dan eens te focussen op je ademhaling en alleen daarmee bezig te zijn. Je zult zien dat er steeds minder ruimte is voor de wirwar in je hoofd.



Wat ook fijn werkt is het ontspannen van al je spieren. Dat gaat het gemakkelijkst als je lekker ligt. Je doet dan een bodyscan.

Span de spieren van je linkerbeen een paar tellen aan (flex je voet hierbij) en ontspan daarna je been, ga door met je rechterbeen.

Ga dan eerst naar je linkerarm, span je hele arm een paar tellen aan (maak een vuist en span aan) en laat dan los, daarna hetzelfde voor je rechterarm.

Nu is je buik aan de beurt, span een paar tellen je spieren aan (maar probeer rustig door te ademen) en ontspan dan.

Dan ga je naar je borst en schouders, span dit gebied aan en ontspan na een paar tellen.

Nu richt je je aandacht op je hoofd. Span je nekspieren eerst aan om ze vervolgens te ontspannen.

Last but not least, je gezicht. Span alle spieren in je gezicht aan (knijp je ogen dicht, dat helpt) en dan loslaten. Ten slotte probeer je nog 1 keer alle spieren in je lichaam aan te spannen om dan alles los te laten.

Je zult merken dat je hierna niet alleen fysiek ontspannen bent maar dat ook je hoofd niet meer zo druk is, misschien zijn de gedachten zelfs verdwenen. Dat geeft de ruimte aan je zesde zintuig. Je kunt jezelf nu een vraag stellen waar je graag antwoord op wilt krijgen.



Intuïtie trainen

Schrijven is ook een hele goede methode. Het hoeft geen proza te zijn, gewoon wat in je opkomt. Met een vraag in je hoofd waar je graag antwoord op wilt krijgen begin je te schrijven. Je zult zien dat je bij het teruglezen ervan dingen opvallen of wellicht een glimlach tevoorschijn toveren. Je kern heeft gesproken :-)



Je intuïtie of je ratio volgen?

Als je nooit eerder bewust je intuïtie hebt gevolgd of vertrouwd vind je het misschien lastig om je hieraan over te geven. Het belangrijkste is mild te zijn voor jezelf, wees dus eens wat minder streng voor jezelf. Op die manier geef je je innerlijke stem de meeste ruimte om zich te ontwikkelen. Het ontwikkelen van je intuïtie betekent niet dat je geen beslissingen meer neemt met je ratio. Natuurlijk zet je bij belangrijke beslissingen de voors en tegens op een rijtje om tot een beslissing te komen. Je intuïtie kan je hierbij ondersteunen. Het stemmetje kan je helpen je eigen grenzen te bewaken en je eigen behoeftes voor ogen te houden.

Succes met de ontwikkeling van je zesde zintuig!

