

E-HANDLEIDING

INTUÏTIE



lets in jou weet de weg

INLEIDING

Als je deze handleiding hebt besteld, ben je waarschijnlijk al een tijdje bezig met proberen grip te krijgen op jouw innerlijke stem. Er komen met regelmaat mensen bij me die bevestiging zoeken van wat ze eigenlijk al weten.

Vragen die wij vaak horen zijn:

Hoe werkt mijn intuïtie precies? Hoe kan ik vertrouwen op de informatie die ik voel, weet of doorkrijg? Hoe kan ik meer rust krijgen zonder dat mijn ratio het overneemt?

Eigenlijk herkennen de meesten wel hoe het werkt, maar proberen we bewuster te worden en praktische handvatten te krijgen om deze innerlijke bron van wijsheid te ontwikkelen. Wanneer je meer met je intuïtie aan de slag gaat, is het een helder kompas die jou je weg wijst. Het draagt bij aan de juiste keuzes maken voor jouw eigen geluk.

We gaan daarbij helpen!

In deze E-Handleiding is zoveel mogelijk kennis en antwoorden op een eenvoudige manier uitgelegd zodat je hopelijk weer een stap verder bent om jouw innerlijke stem meer te laten gelden.



Deze gids heb ik samen geschreven met Annewieke van Energie Als Bron.

We zijn jaren lang bezig geweest om uit te zoeken hoe onze sterke intuïtie werkt en we willen onze kennis en bevindingen graag met je delen.

Het begint met wat achtergrond en dan nemen we je mee in oefeningen zodat je ook direct zelf aan de slag kan. Je kan het zien als het trainen van je innerlijke stem. Hoe meer je hem traint, hoe sterker het wordt.

Iedereen heeft intuïtie tot zijn beschikking, maar het gaat er om dat je het vertrouwen in jouw intuïtie gaat versterken.

Het is handig als je pen en papier bij de hand hebt om de oefeningen te maken en mee te schrijven. Dit zal je helpen om meer inzicht te krijgen.

Ben je klaar om aan de slag te gaan?

DE VOLGENDE ONDERWERPEN WORDEN BEHANDELD:

1. Waarom is het volgen van je intuïtie belangrijk?
2. Wat is jouw intuïtie?
 - De Basis
 - Definitie Verstand
 - Definitie Intuïtie
 - Alles is Energie
 - Jouw energie leren voelen
3. Werking van Intuïtie
 - Intuïtie
 - Innerlijke stem
 - Interpretatie verstand
4. Verschil tussen gedachtes en informatie vanuit je intuïtie
5. Tip
6. Samenvatting

1. WAAROM IS HET VOLGEN VAN JE INTUÏTIE BELANGRIJK?

We zijn door de snelle maatschappij en ontwikkelingen steeds meer gaan vertrouwen op ons verstand. We horen onze innerlijke stem (je intuïtie) niet meer goed en dat maakt dat mensen niet meer goed in contact komen met zichzelf. Er is echter een steeds grotere groep mensen die zich bewust wordt dat het belangrijk is om meer naar je gevoel te luisteren. De groeiende vraag naar mindfulness, yoga en meditatie is daar het gevolg van.



Wanneer je niet naar je intuïtie luistert raak je steeds verder van jezelf verwijdert. Je kan je niet prettig voelen in je lijf, tussen je vrienden en in je leven. Tevens kan het ervoor zorgen dat je keuzes maakt die niet goed zijn voor jou waardoor je uiteindelijk steeds verder in de knoei komt of dat je angsten ontwikkelt, of in stand houdt, die enkel gebaseerd zijn op oude situaties en ervaringen.

Als je jouw intuïtie negeert, negeer je de signalen die je binnenkrijgt vanuit de energie, vanuit je omgeving en vanuit jou. Je luistert meer naar de oordelen en verwachtingen die je hebt meegekregen vanuit je jeugd, je omgeving, de maatschappij in plaats van te luisteren naar wie jij bent en wat jij wil.

Dat is bepalend in nieuwe situaties, jouw leven en het nu.

Hierdoor raak je uit balans, raak je van jezelf verwijderd en bestaat de kans dat je onzeker wordt omdat je niet je eigen weg, je eigen gevoel volgt.

Wat belangrijk is om te weten is dat we allemaal anders zijn, er is niemand zoals jij, dus jezelf vergelijken met anderen is nergens voor nodig. Wees jezelf, durf te vertrouwen op wat jij weet en voelt en durf jezelf te zijn!

Daarnaast is het belangrijk om naar je intuïtie te luisteren, omdat het je waarschuwt voor gevaar, voor goed en fout, voor wat gezond is.



Velen hebben het wel eens ervaren, je rijdt in het donker op de fiets of je loopt over straat en je hebt opeens het onbehaaglijke gevoel dat er iemand achter je loopt.

Of je komt een ruimte binnen waar je, nog voor dat je de mensen ziet, voelt dat er een gespannen sfeer hangt.

Dat zijn de signalen van je intuïtie. Wanneer je er naar luistert kan je actie ondernemen. Je 'wapenen' door in je eigen energie te blijven en te blijven voelen in plaats van met de energie van de anderen mee te gaan.

De positieve kant, wanneer je goed luistert naar je intuïtie, erop durft te vertrouwen, komen ook de mogelijkheden voorbij. Kansen in het leven waar je anders misschien aan voorbij was gegaan.

Ontmoetingen met mensen waar je van voelt dat je wat van ze kan leren of die je verder kunnen helpen in het leven of met een probleem waar je mee zit. Als je vertrouwt op jouw intuïtie wordt het nemen van beslissingen eenvoudiger. Het vertrouwen dat het altijd goed komt groeit. Je wordt namelijk altijd geleid en geholpen.

Zo ben ik ook naar een training intuïtieve ontwikkeling geweest en daar kreeg ik heel sterk het gevoel dat ik een eigen manier had om dingen aan te pakken. Bij mij wekte het een lichtje op dat ik hier meer mee moest doen.

Ik kwam er achter dat ik de wens had om anderen te helpen. Een jaar later stond de eerste workshop er en nog een paar maanden later had ik een praktijk.

Als ik tijdens die training niet naar mijn intuïtie hadden geluisterd dan had deze handleiding om jou te helpen er nooit geweest. Had ik mensen kunnen helpen om meer naar hun hart te gaan luisteren en te gaan voor innerlijk geluk.

Sta dus open, heb een open mind, leef in het nu en vertrouw op wat er binnenkomt! Deze handleiding is geschreven om jou op weg te helpen om meer op jouw intuïtie te leren vertrouwen zodat je nog meer gebruik kunt gaan maken van dit waardevolle kompas. Ik begin met de basis om je een helder beeld te geven wat intuïtie is en het verschil weer te geven met jouw verstand.

2. WAT IS JOUW INTUÏTIE?

“Intuïtie is zien met je ogen dicht”

Je intuïtie, je innerlijke stem, je innerlijke wijsheid, geeft je altijd signalen wanneer iets niet goed is voor je, of wanneer iets juist wél goed is voor je. Het wijst je de weg en geeft je ingevingen die je op het juiste spoor kunnen zetten.



En die signalen zijn meestal heel subtiel. Het kan bijvoorbeeld een spontane gedachte zijn, een ‘weten’, een droom, een gevoel of een kleur die je opeens opvalt. Om je goed uit te kunnen leggen hoe je intuïtie precies werkt moeten we helemaal terug naar de basis. Pas wanneer je de basis goed begrijpt kan je jouw intuïtie ten volle gaan benutten.

• De Basis

In de basis hebben we zowel het verstand alsmede onze intuïtie nodig om goede beslissingen te kunnen maken. Beide zijn zeer relevant en als ze goed samenwerken, is het nemen van beslissingen eenvoudiger. Als mens zijn we uniek dat wij het verstand hebben meegekregen.

Zoals net al beschreven zijn we door de maatschappij en alle ontwikkelingen, steeds meer op ons verstand gaan vertrouwen en daarmee verder van onze intuïtie gaan afstaan. Daardoor zijn we verleerd om ons verstand en onze intuïtie te laten samenwerken en vertrouwen we vaak volledig op het verstand. Ze lijken elkaar in sommige situaties ook tegen te spreken.

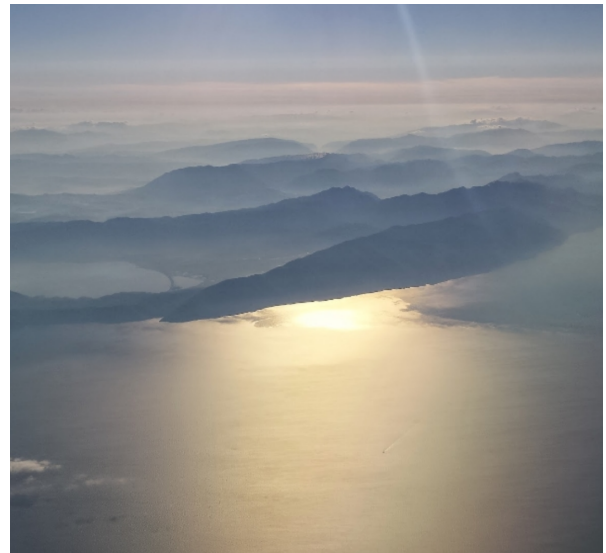
Om hier een duidelijke beeld bij te geven waarom dit zo is leggen we eerst de basis, zodat het duidelijker wordt hoe het verstand en intuïtie los van elkaar werken en later in de handleiding zullen we uitleggen over hoe ze zouden kunnen samenwerken.

- **Definitie Verstand**

In het van Dalen woordenboek wordt verstand beschreven als ‘vermogen tot denken; begrip, bevatting(svermogen)’.

Volgens wikipedia is de definitie van het verstand:

Het verstand is het (menselijke) vermogen om logisch te redeneren en is noodzakelijk om te kunnen leren. Het verstand is synoniem met het denkvermogen. De mate van ontwikkeling van dat vermogen is de intelligentie.



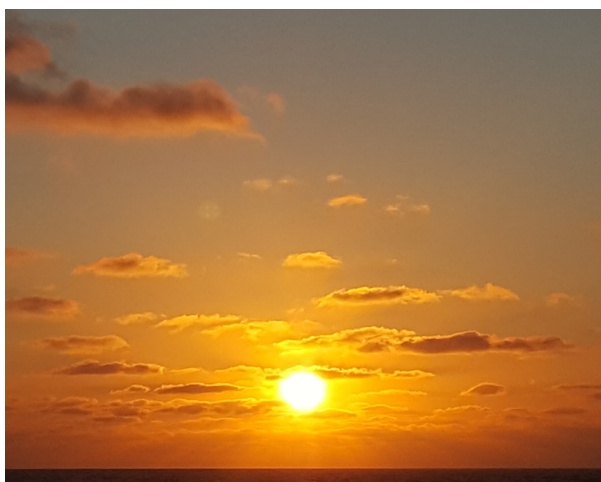
In onze woorden ontstaat het verstand door alles wat je leert. De maatschappij, je ouders, ervaringen, opleiding, omgang met anderen zijn allen de basis van jouw verstand. Het is dus aangeleerd gedrag, dat beslissingen maakt op een model van voorgaande ervaringen vanuit je intelligentie. Dit kan voor vele dingen handig zijn om eenvoudige beslissingen te maken en voldoet bij sommige beslissingen volledig.

- **Definitie Intuïtie**

In het van Dalen woordenboek wordt intuïtie beschreven als “inzicht zonder nadenken.”

Als je de definities vergelijkt zijn het twee tegenovergestelde manieren van informatie verkrijgen.

De informatie die je vanuit jouw intuïtie ontvangt lijkt een onberedeneerbaar gevoel en dat maakt het lastig. Intuïtie is veel meer dan een onderbuikgevoel, het is jouw innerlijke stem een weten zonder te weten. Hoe kan dat? Jouw energie vangt alle signalen en energieën uit jouw omgeving op en filtert hier informatie uit die jij binnenkrijgt als jouw innerlijke stem. Jouw intuïtie legt verbanden niet vanuit logica en werkt ook niet lineair (rechtlijnig), maar werkt met informatie vanuit het verleden, heden en toekomst. Dit gaat onbewust waardoor we het lastig vinden erop te vertrouwen. Jouw verstand werkt tegenovergesteld, dat werkt wél lineair en legt verbanden vanuit logica. We kunnen ons voorstellen dat het hierdoor best complex is om er vanuit vertrouwen mee te navigeren. Juist omdat we binnen deze maatschappij en onze cultuur zo erg gewend zijn om te vertrouwen op ons verstand.



Jouw verstand wil jou beschermen op basis van eerdere ervaringen en jouw intuïtie wil jou wijzen op wat goed voor je is. Een subtiel maar belangrijk verschil.

Om meer te gaan vertrouwen op je intuïtie en een betere balans te vinden tussen beiden, is het goed als je weet hoe de informatie binnen komt, wat de intentie is van beiden en hoe het vertaald wordt door jouw verstand. Om dat beter te begrijpen is het goed om te weten dat alles bestaat uit energie.

- **Alles is energie**

Lang geleden ontdekte Albert Einstein dat alles op deze wereld bestaat uit energie. Zijn bewering werd toen nog ruim bestreden, maar is inmiddels wetenschappelijk bewezen binnen de natuurkunde.

Alles om ons heen, levend en niet levend, écht alles bestaat uit energie. Energie is eigenlijk niet meer dan een trilling en alles heeft dus ook zijn eigen frequentie van trilling. Wanneer je leert om deze trilling goed te kunnen voelen en te kunnen onderscheiden, kan je gaan luisteren naar de energie. Hoe beter jij jouw eigen energie kan voelen hoe beter je ook de energie van anderen kan voelen.

Door dit met regelmaat te oefenen en hier bewust mee bezig te zijn hoe meer je gaat herkennen welke energie er van jou is en welke van een ander. Dat heb je nodig om naar je intuïtie te leren luisteren.

Je intuïtie is niet meer dan het luisteren naar de trilling van jezelf en je omgeving. Hierin ligt zoveel informatie dat wanneer je er goed naar luistert het een gids kan zijn. Het kan je waarschuwen voor gevaar, voor mooie kansen, voor jouw welzijn of het overschrijden daarvan.

Het laat je de weg zien als je het met ratio niet meer kan beredeneren. Het werkt super snel, sneller dan gedachten. Iedereen kent wel dat je iemand ontmoet en meteen een gevoel hebt bij diegene zonder dat je het rationeel kan verklaren. Dat is de energie die spreekt en als je gaat oefenen en focussen, zal je steeds bewuster worden van jouw energie en hoe het probeert te communiceren met jou.

Tijdens de meetings geef ik vaak het voorbeeld dat je de energie van mensen en dingen kan vergelijken met een steen die je in het water gooit. Wanneer de steen het water raakt ontstaan er ringen, rimpels in het water. Zo werkt het met jouw energie ook.



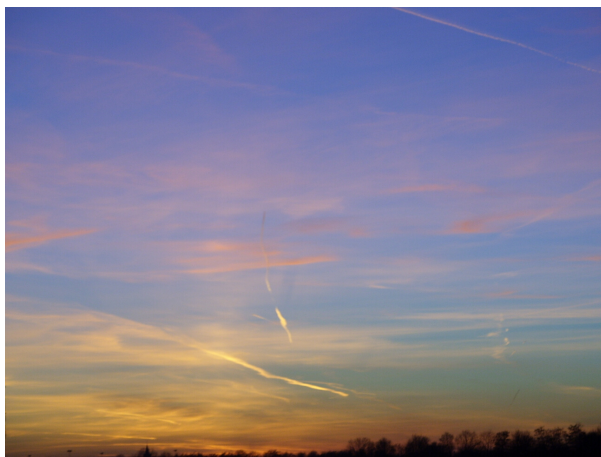
Alles wat je voelt, denkt of doet zendt een trilling uit die net als de rimpels in het water zich verspreiden.

Een ander voorbeeld; wanneer je boven op een berg staat en een gil geeft verspreidt het geluid zich totdat het tegen een andere berg kaatst en weer terugkomt, we noemen dat een echo. Ook zo werkt het met jouw energie. Alles wat je uitstraalt weerkaatst en komt uiteindelijk ook weer terug. Dit werkt op alle gebieden in jouw leven door en is eigenlijk de basis van alles.

Daarmee creëer je ook grotendeels jouw eigen leven, want alles in de buiten wereld is een spiegel naar jouw innerlijke wereld. Binnen deze handleiding focussen wij ons voornamelijk op het stuk met betrekking tot intuïtie, maar weet dat deze theorie veel meer sleutels heeft tot een bewuster en gelukkiger leven.

- **Jouw energie leren voelen en onderscheiden**

Om jouw eigen energie goed te leren voelen, is meditatie een hele geschikte vorm. Veel mensen haken bij het woord meditatie af, omdat ze het idee hebben het niet te kunnen of dat het zweverig is. Ze denken dat het uren kost of dat ze het in een totaal andere omgeving moeten doen. Het tegendeel is waar. Een korte meditatie is voldoende om mee te beginnen en er zijn tegenwoordig tal van hulpmiddelen die je daarbij kunnen helpen. Als je daarmee gaat oefenen zal je op een gegeven moment merken dat je je eigen energie gaat herkennen en dus ook wanneer iets niet van jou is. Het wordt dan helder om zaken te onderscheiden en meer op jouw intuïtie te vertrouwen. Ga ermee oefenen en begin met kleine stapjes.



De energie van de mensen om je heen voel je de hele dag door maar wanneer jij je niet bewust bent van jouw eigen energie zal je de energie van een ander ook niet herkennen. Oefening baart kunst dus! Het is van belang dat je leert je hoofd leeg te maken en leert alleen maar te voelen. Uit je hoofd en ratio en in het voelen.

Het makkelijkste voorbeeld van het voelen van de energie van de ander is wanneer de ander een zeer negatieve uitstraling heeft of boos is. Je kunt dan duidelijk het verschil zien tussen jouw energie en dat van de ander. Als je goed in staat bent in jouw eigen energie te blijven, zal je ook met dit soort situaties beter kunnen omgaan. Het loont dus echt om hiermee aan de slag te gaan.

Je intuïtie wordt gevormd door te luisteren naar de energie, de trilling. Dit gaat meestal onbewust en we noemen het ook wel je innerlijke stem, voorgevoel, onderbuikgevoel en zo zijn er nog een paar namen.

Het staat allen voor een gevoel wat je vaak niet kan verklaren. Het is een weten zonder te weten.

Eigenlijk is het een weten door te voelen, door het voelen van energie, maar juist doordat velen dat onbewust doen komt het vaak als een verrassing.

We durven er daardoor niet op te vertrouwen. Op je intuïtie, je innerlijke stem, durven vertrouwen is echter van belang om hem steeds beter te gaan horen.

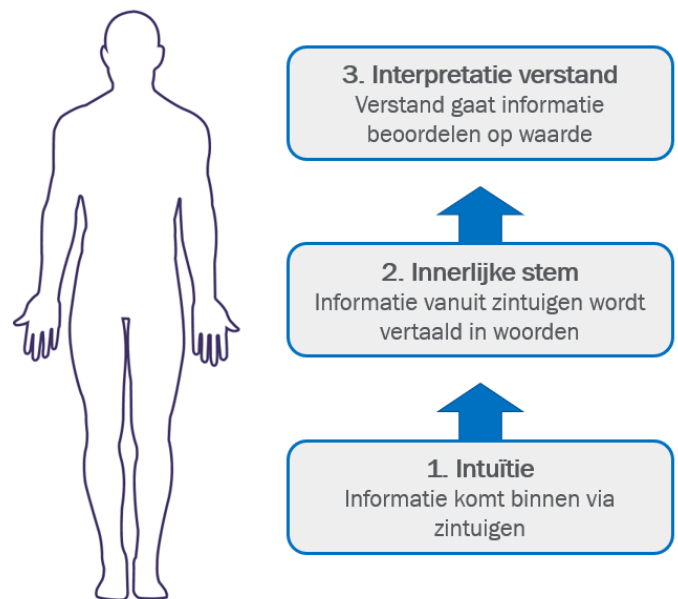
Jouw energie en de energie van de ander kunnen voelen en onderscheiden is daarbij van belang. Wanneer je goed beheerst om de energie te voelen en te onderscheiden kan je er ook makkelijker op gaan vertrouwen.

3. DE WERKING VAN INTUÏTIE

Om je goed uit te leggen hoe je informatie krijgt via jouw intuïtie, hebben we het proces voor het gemak in een aantal stappen opgeknipt.

We zullen bij elke stap uitleggen wat er gebeurt. Hopelijk wordt het op deze manier makkelijker te herkennen wanneer jouw intuïtie spreekt en hoe jouw verstand aan de haal kan gaan met het eerste gevoel dat binnenkomt.

Volgens ons werkt het verkrijgen van informatie via je intuïtie als volgt:



• Intuïtie

De eerste stap noemen we intuïtie. Dit is het moment wanneer je voor het eerst in aanraking komt met de informatie die binnenkomt. Doordat jouw intuïtie binnenkomt via energie kan dit dus via alle zintuigen binnenkomen. De vijf zintuigen zijn horen, zien, proeven, ruiken en voelen.

Door een soort van herkenning van een geur, geluid of liedje, een gevoel of iets wat je proeft of ziet wakkert er iets in je aan. Een gevoel waarvan je weet dat je er iets mee 'moet'. Er valt je opeens iets op, je wordt ergens opeens super enthousiast door of je krijgt juist een naar gevoel dat je iets niet wilt.

Het is iedereen vast wel eens overkomen, je hoort een liedje dat je aan iemand doet denken en een dag later kom je diegene opeens tegen. Je loopt aan iemand te denken en even later gaat de telefoon. Je denkt aan iets wat je leuk zou vinden en vlak daarna gebeurt het opeens. Je hebt een naar gevoel dat je ergens niet naar toe moet gaan en als je toch gaat gebeurt er iets waardoor je achteraf denkt 'zie je, ik wist het'. Je leest een artikel dat je heel erg aanspreekt en je voelt dat je met de inhoud wat moet doen. Je ziet iets op TV wat je heel erg raakt en het herinnert je aan iets uit het verleden dat nog verwerkt mag worden. Je rijdt weg van huis en iets in jou voelt dat je moet terugrijden. Je ontmoet iemand en je voelt direct een gevoel van herkenning en je weet dat diegene een rol in jou leven gaat spelen. Je loopt al een tijd te malen op een vraagstuk en opeens vang je een gesprek op tussen mensen waar je antwoord in krijgt. We hopen dat we genoeg voorbeelden hebben gegeven om dit te kunnen herkennen bij jezelf.

Dit is die eerste rauwe vorm van intuïtie, een lichtje dat bij jezelf aangaat, een herkenning! Iedereen heeft een intuïtie en kan dit ontwikkelen. Intuïtie is als een zachte stem, is er enorm snel en redeneert zonder moeite



Dit is het tegenovergestelde van het verstand. Als je moeite hebt met ze te onderscheiden is het goed om er eens bewust bij stil te staan, de verschillen tussen je intuïtie en je verstand te onderzoeken door voor jezelf na te gaan hoe dit bij jou werkt. Hoe beter je de verschillen begrijpt, hoe meer je gaat herkennen wanneer jouw intuïtie spreekt.

REFLECTIE

Bedenk zoveel mogelijk situaties waarbij jij het gevoel had dat jouw intuïtie sprak. Dat je informatie doorkreeg vanuit je zintuigen. Ga eens terug naar dat moment.

OEFENING

Schrijf de situaties die je bedacht hebt bij de reflectie op en probeer eens na te gaan wat er daarna gebeurde, schrijf ook dat op. Wees de komende tijd meer bewust en alert op deze 'toevalligheden', deze signalen vanuit je intuïtie.

• Innerlijke stem

De tweede stap noemen we voor het gemak innerlijke stem.

Eenvoudig gezegd is dit wanneer de binnengekomen informatie wordt vertaald in woorden.

Wanneer je via jouw zintuigen de informatie binnen hebt gekregen, je van binnen dat stukje herkenning voelt, volgt vaak een gedachte die het gevoel in woorden vertaald, dat je er iets mee mag doen of dat er een reden is dat je dit voelt, ruikt, ziet, hoort of proeft.

Dus; Het beeld in je hoofd of voor je ogen, de geur, de smaak in je mond, het geluid, het gevoel worden onbewust door jou omgezet in gedachten en woorden.

Zo kan het zijn dat door een geurtje je opeens denkt dat je contact met degene moet opnemen waaraan het geurtje je doet denken. Dat je straks even iemand moet bellen of dat je vooral dat straatje niet in moet lopen. Zo zijn er nog vele voorbeelden.

Tijdens een vakantie had ik opeens een heel naar gevoel over de duikdag die ik met mijn partner zou gaan maken. De angst die ik opeens voelde terwijl ik dat anders niet had deed met mijn partner verzoeken om per uitzondering niet te gaan.

Na mijn toenmalige partner overtuigd te hebben dat ik die dag echt niet wilde gaan duiken belde hij de duikschool om het duiktripje af te zeggen. Toen we 's avonds een nieuwe afspraak wilden gaan maken bleek dat de boot waarmee ze de trip zouden maken, met alles erop en eraan gezonken was. De mensen hadden een uur of twee in het water gelegen voor ze gered werden en al hun spullen waren weg, gezonken met de boot. In dit geval waarschuwde mijn intuïtie me, mijn innerlijke stem zette het nare gevoel om in gedachten (misschien is het beter om niet te gaan).

Het horen van je innerlijke stem is vaak een korte flard die in je opkomt nadat je zintuigen iets hebben opgepikt. Het is snel en subtiel!



Om meer op jouw intuïtie te kunnen vertrouwen is het essentieel om dat te begrijpen. Om je bewust te worden van je intuïtie, van de gedachten die jouw intuïtie op dat moment een stem geeft. Je innerlijke stem is een pure vertaling van je intuïtie, zonder oordeel, door ervaringen uit het verleden, en het vertelt je eigenlijk wat je met je intuïtie mag en kan doen.

REFLECTIE

Bedenk zoveel mogelijk situaties waarbij jij het gevoel had dat jouw intuïtie sprak. Dat je informatie doorkreeg vanuit je zintuigen. Ga eens terug naar dat moment.

OEFENING

Een goede manier om hiermee te gaan oefenen is om de dialoog met jezelf aan te gaan wanneer je iets vanuit je intuïtie binnen krijgt

Misschien niet de makkelijkste oefening, maar het gaat je helpen, dus we geven een voorbeeld;

Jij, jouw intuïtie: misschien moet je eens een handleiding gaan schrijven?

Jouw intuïtie: over de onderwerpen binnen de meetings

Je verstand: maar waarom dan?

Jouw innerlijke stem: Ik weet het niet, omdat het mensen kan helpen.

Je verstand: maar dat is veel werk?

Jouw innerlijke stem: dat wel maar niet iedereen heeft iemand die hem steunt.

Je verstand: Maar zitten mensen daar wel op te wachten?

Jouw innerlijke stem: Je mist de essentie.

Je verstand: Wat is de essentie?

Jouw innerlijke stem: j=Je kan mensen wat leren, wat meegeven en helpen, daar word je blij van.

Je verstand: ik weet het niet hoor, kunnen ik dat wel, schrijven?

Jouw innerlijke stem: tuurlijk kan je dat, je hebt wat te vertellen, dan kan je het schrijven ook.

Je verstand: ik moet eerst maar eens zien of daar wel interesse voor is?

Jouw innerlijke stem: Je zal het zien, vertrouw me maar.

Dit hebben we inmiddels gemerkt, doordat ik meer ben gaan schrijven om er mensen mee te helpen en dat we er zelf erg blij van werden, zijn we dat gaan uitstralen.

Doordat onze energie dat ging uitstralen en het in alles wat ik schreef en zei terug te lezen en te voelen was, liep de verkoop storm.

Wat ik hiermee duidelijk willen maken is dat wanneer je luistert naar je intuïtie zonder je te laten weerhouden door je verstand, maar juist de dingen doet omdat het goed voelt voor jou, dan straal je dat uit en gaat je omgeving met je meebewegen.

- **Interpretatie verstand**

Beïnvloeding van je intuïtie door oordelen en verwachtingen.

Het laatste wat er vervolgens gebeurt is dat wij, na onze intuïtie 'gehoord' te hebben, we met ons verstand gaan beredeneren wat we voelen en denken.

Zoals al eerder genoemd werkt jouw verstand lineair en met logica en jouw intuïtie dus niet lineair en niet vanuit logica.



Wanneer je dus informatie vanuit jouw innerlijke stem ontvangt zoals “niet doen” of “oppassen voor diegene”, gaat ons verstand deze informatie interpreteren en daar logica aan proberen te geven, door te beredeneren vanuit het verstand, vanuit de ervaringen uit het verleden, de oordelen vanuit de maatschappij of je opvoeding.

Hiermee loop je vaak de informatie mis die we via onze intuïtie meekrijgen.

Dat we daarmee mogelijkheden mislopen die ons kunnen helpen in ons dagelijks leven is niet alleen jammer, maar zijn ook echt gemiste kansen. Dit veroorzaakt ook het gevoel dat je verstand en gevoel elkaar tegen spreken. Wees je dus bewust hoe jouw verstand jouw intuïtie interpreteert.



Wie al eerder een meeting heeft bijgewoond, weet dat oordelen en verwachtingen vaker ter sprake komen, deze komen voort vanuit je verstand. Oordelen en verwachtingen zorgen voor veel 'problemen'.

Vanuit de maatschappij en vanuit onze opvoeding hebben we bepaalde normen en waarden en regels meegekregen, ervaringen opgedaan waardoor bijvoorbeeld angsten kunnen ontstaan.

Niet allen zijn in het belang van jezelf en daardoor ontstaan er problemen. Wanneer je geleerd hebt dat je je aan afspraken hoort te houden maar je hebt het gevoel dat je ergens liever niet heen wil gaan, wat doe je dan? Of wanneer je voelt dat je werk en je omgeving zoveel energie hebben gevreten dat je uitgeput bent geraakt maar je hebt geleerd dat wanneer je werkt voor een baas je je niet zomaar ziek kan melden, wat doe je dan?

Veel van de burn-outs tegenwoordig komen daar vandaan.

Je voelt dat je aan het einde van je latijn bent maar je blijft doorlopen want wat zal men wel van je denken en bovenal, wat denk jij van of over jezelf?

Oordelen en verwachtingen

zorgen ervoor dat we niet goed naar onszelf en naar onze intuïtie luisteren.

Ze maken ons aan het twijfelen, maken ons onzeker of verwijderen ons van onszelf, ons gevoel en onze intuïtie. We overdenken veel terwijl het beter zou zijn als we meer voelen en luisteren naar onszelf, ons lijf, onze intuïtie.

Langzaamaan zijn we steeds verder van onze intuïtie vandaan gegaan en luisteren we naar onze omgeving en ons hoofd in plaats van naar ons gevoel.

Om het voorbeeld van de duiktrip nog even aan te halen, als je het onbehaaglijke gevoel niet serieus neemt, je het stemmetje wat fluistert dat je niet moet gaan eerst gaat beredeneren, jezelf gaat afvragen wat de ander van je zal denken als je zonder opgaaf van reden de trip afzegt, als je jezelf

oplegt dat jij je aan je afspraken moet houden omdat je dat geleerd hebt van je ouders, vanuit de maatschappij, als je niet luistert naar je intuïtie, dan loop je de kans in het water te belanden.

Als jouw verstand en intuïtie goed met elkaar samenwerken, vertrouw je dus op de informatie die binnenkomt (niet gaan) en ga je met jouw verstand uitwerken wat je dan moet doen. In dit geval actie ondernemen, de stappen, contact opnemen met organisator, afzeggen van de trip en iets anders bedenken voor de invulling van de dag.

Voel je het verschil? Logica is heel nuttig om duidelijke stappen te kunnen nemen wat je dan weer niet met jouw intuïtie kan.

Het verstand is dus wel degelijk van belang. De nuance zit in de invloed van de eerder opgedane ervaringen en oordelen.

Wanneer je leert herkennen welke oordelen jij hebt, welke angsten door eerdere ervaringen, welke verwachtingen, dan kan je leren luisteren naar je verstand met een open mind!



REFLECTIE

Bedenk zoveel mogelijk situaties waar je informatie via jouw intuïtie hebt gekregen, waarbij je verstand ermee aan de haal ging. Het is goed om te herkennen net als bij de vorige reflecties. Probeer dus onderscheid te maken in wat je intuïtie en innerlijke stem is en wat je interpretatie door je verstand. Welke gedachte, oordeel, verwachting jij er zelf aan hangt.

OEFENING

Om te weten hoeveel je op je gevoel vertrouwt en hoeveel je doet door te overdenken. Neem de tijd en schrijf jezelf of een ander een brief zonder erover na te denken wat die ander daarvan zal vinden. Schrijf alles wat je voelt, wat je ooit nog eens had willen zeggen, waar je boos om bent of verdrietig.

Het mag alles zijn. Controleer als je klaar bent eens welke oordelen en verwachtingen er in zitten. Veel van de oordelen zijn zo ingesleten dat je ze pas na een aantal keer lezen en voelen gaat herkennen.

Deze opdracht is er dus om je bewust te worden wat je denkt en hoeveel oordelen daar onder liggen.

4. HET VERSCHIL TUSSEN GEDACHTEN EN INFORMATIE KRIJGEN VANUIT JE INTUÏTIE

Ik heb onder het hoofdstuk 'wat is jou intuïtie' al getracht het een en ander uit te leggen. Waarom dan toch nog een extra hoofdstuk hierover? Dat is omdat het verschil tussen gedachten en je intuïtie soms zo lastig te voelen is dat we er toch wat extra aandacht aan willen geven.

Tijdens één van workshops laten we een kort filmpje zien waarin een hele prachtige omschrijving wordt gegeven van wat het verschil nu precies is. Het zacht fluisteren van je intuïtie en het harde schreeuwen van je verstand. Het verstand schreeuwt, dit is wat je moet doen. Terwijl jouw intuïtie fluistert, dit is hoe je het zou kunnen doen.



**Luister naar
je intuïtie, dat
brengt je precies
dat wat goed
voor je is!**

Aan het begin heb ik het verschil omschreven als innerlijke stem en interpretatie door het verstand. Je intuïtie wordt dus vaak overschreeuwd door je verstand.

Maar hoe weet je nu wanneer je er je verstand, je oordelen en verwachtingen, je mening, je ratio/denken al overheen hebt laten gaan?

Ik geloof dat zoals in het filmpje wordt uitgelegd, je intuïtie fluistert en je denken hard klinkt. Sommigen benoemen het als een engeltje en duiveltje op hun schouders of twee stemmen in hun hoofd. Ze vinden het vaak lastig om te weten welke van de twee ze moeten volgen, welke van de twee stemmen ze kunnen vertrouwen.

Ik ben er van overtuigd dat de stem van je intuïtie vaak heel zacht klinkt, een soort van fluisteren in je hoofd, een bijna niet te horen gedachte die je alleen opmerkt wanneer je je bewust bent, wanneer je openstaat om naar je gevoel te luisteren. Je denken die je gevoel, je intuïtie beïnvloeden klinkt vaak hard, laat zich duidelijk horen, daar zijn we ons vaak veel meer van bewust. Dit denken komt vanuit ons ratio, vanuit angst, ervaring, verwachtingen en oordelen en hier kunnen we bijna niet omheen, zo duidelijk horen we het.



INTUÏTIE IS VOELEN DAT JE
GELIJK HEBT ZONDER DAT JE
ECHT WEET DAT JE GELIJK HEBT.

JIJ ALS BRON

Wanneer jij je bewust wordt van het verschil, gaat voelen hoe jouw gedachten invloed hebben op jouw intuïtie. Wanneer je gaat luisteren naar het zachte stemmetje, naar het voelen van de energie en gaat luisteren naar de haren op je arm die overeind gaan staan, naar de kou die vanuit het niets een onbehaaglijk gevoel geeft,

gaat reageren op de zoveelste 'toevallige' ontmoeting met iemand, dan zal je merken dat dat zachte stemmetje er veel vaker is dan dat je denkt. Je zal merken dat je het zachte stemmetje, jouw intuïtie kan vertrouwen. Ook zal je merken dat de harde stem van je verstand er niet voor niets is. Het is de stem die je aan het denken zet, die goed is om te horen, om op die manier dingen af te wegen en keuzes weloverwogen te maken. Echter wanneer de harde stem altijd je intuïtie aan de kant zet, altijd het zachte fluisteren overstemt, dan raak je uit balans en maak je keuzes volledig vanuit je hoofd en niet (meer) vanuit je gevoel, terwijl dat de manier is om je goed te voelen en de weg te bewandelen die goed is voor jou.

REFLECTIE

Ben jij je bewust van het verschil in denken? Hoe voel jij het verschil? Herken je het harde en zachte denken? Onderzoek dit eens voor jezelf en noteer hoe jij het verschil benoemt.

OEFENING

Wees je de komende tijd eens bewust van het verschil tussen dat zachte en de harde stem van je gedachten. Schrijf eens op wanneer je er naar luistert en wat het resultaat was.

5. TIP

Ben je ervan bewust dat je altijd in alles een keuze hebt. Je kan er dus voor kiezen om je intuïtie of je verstand te volgen, je hebt de keuze om te leven vanuit je gevoel of vanuit je hoofd.

Welke keuze maak jij?

6. SAMENVATTING

- Om goed naar je intuïtie te kunnen luisteren is het goed om **de basis te begrijpen**.
- **Alles bestaat uit energie** en wanneer je de energie van jezelf en de ander beter leert voelen kan je makkelijker herkennen welke informatie er binnenkomt via de energie en jouw intuïtie.
- Wanneer je gaat herkennen hoe **het verschil** tussen jouw intuïtie, je innerlijke stem en je verstand voelt en klinkt kan je bewuster gaan reageren op jouw intuïtie.
- **Het verschil** tussen het zachte klinken van je innerlijke stem en het harde klinken van je verstand is cruciaal in het kunnen en durven vertrouwen op je intuïtie.
- **De harde stem van je verstand** wordt gevoed door eerdere ervaringen, angst en oordelen en verwachtingen van je omgeving, de maatschappij en uiteindelijk door jou. Het zonder oordelen, angsten, verwachtingen kunnen luisteren naar je intuïtie maakt dat je innerlijke stem steeds beter te horen is en je er ook steeds beter op kan vertrouwen.
- **Je bewust worden** van je angsten, oordelen en verwachtingen is dus essentieel. Hierdoor ontstaat een open mind waardoor je makkelijker in het nu kan leven.
- Wanneer je **leert luisteren naar de zachte stem** van je intuïtie kan je betere keuzes maken voor jezelf en voor jouw leven. Hierdoor zal je keuzes gaan maken waar je uiteindelijk gelukkiger door wordt.
- Je **intuïtie en verstand laten samenwerken** zorgt dus voor balans en een evenwichtiger leven waarbij je jouw stem volgt en bewuster keuzes maakt die bijdragen aan jouw geluk.
- **Maak de keuze om te luisteren naar jouw intuïtie!**

WIE BEN IK?

Ik ben Claudia (1978) en ik heb mij o.a. in intuïtieve ontwikkeling, helende handen en omgaan met hoog sensitiviteit gespecialiseerd. Daarnaast ben ik Reiki Master. Vanuit vorige functies heb ik veel ervaring op het gebied van het begeleiden en motiveren van mensen. Ik zie mezelf dan ook als personal motivator. Ik motiveer en begeleid jou het leven te creëren wat bij jou past.

Ik heb vanuit mijn ervaring robuuste methodes ontwikkeld en motiveren en begeleiden jou om daarmee aan de slag te gaan. Dit slaat erg aan bij de deelnemers en ze kunnen het met behulp van de uitleg en oefeningen direct toepassen in hun leven. Je krijgt alles wat je nodig hebt om de regie over je leven te nemen. Dat zorgt voor zelfvertrouwen, rust, geluksgevoel, betere communicatie en bovenal innerlijk geluk.



Disclaimer

De inhoud van deze E-Handleiding is uitsluitend bestemd voor de geadresseerde(n). Er kunnen geen rechten aan de inhoud van dit bericht worden ontleend. Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van praktijk voor persoonlijke ontwikkeling Jij Als Bron is het niet toegestaan tekst, fotomateriaal of andere materialen uit deze E-Handleiding of van onze website her te gebruiken. Het intellectueel eigendom berust bij C. Jansen en A.N.J. Geleijnse

Intuïtie

Ik kom vluchtig, vaak vanuit het niets. Zo wijs ik je de weg.

Soms is het fluisteren, een teken geven, een liedje dat je raakt, een geur van herkenning.

Ik ben er altijd. Het enige wat ik vraag is stil te zijn en op te letten.



JIJ ALS BRON PRAKTIJK VOOR PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Ik help je bewust te kiezen voor innerlijk geluk door:

- Leren je hart te volgen
- Loslaten door (het verleden) te accepteren
- Omgaan met negativiteit, stress en emoties

Wil jij kiezen voor jouw innerlijk geluk en regie nemen over je leven?

Lees hier mijn filosofie en kom naar één van de meetings.

Een leven dat bij je past

Vanuit mijn ervaring, jaren lange zoektocht naar antwoorden hoe je dit kan doen en door het succesvol toepassen, wil ik mijn praktische kennis delen om je verder te helpen met jouw persoonlijke ontwikkeling om je leven bewust te sturen met de juiste mindset.

Je vindt alles hierover op de site

[Jij Als Bron](#)