

# Brug din

**D**er er ikke spor i vejen med at hyre en coach, men faktisk er du født med en indre én af slagsen, der endda er helt gratis: Din intuition. Formentlig bruger du den dog ikke særlig meget og skal have lidt hjælp til at finde den frem. Det mener i hvert fald cand. phil. og coach Heidi Schönberg, der underviser både virksomhedsledere, medarbejdere og private i, hvordan intuitionen kan bruges.

- Advarselslamper der blinker, alarmklokker der ringer, eller en mavefornemmelse der fortæller os, at noget er rigtigt eller forkert... Når vi siger sådan, taler vi jo i virkeligheden om intuition. Det er, når vi får en fornemmelse af, at vi skal handle på en bestemt måde, f.eks. at der er noget, vi skal passe på med, eller noget vi skal skynde os at sige ja til, siger Heidi Schönberg.

Og der er slet ikke så meget hokus-pokus ved det, som vi måske tror. For nogle af de intuitive fornemmelser, vi får, kan forklares.

- Hvis vi f.eks. får en fornemmelse af, at vores job ikke længere er det rigtige for os, men har svært ved at forklare hvorfor, kan den intuitive fornemmelse komme fra, at vi kender os selv rigtigt godt. Gennem vores liv har vi lært os selv at kende og fundet ud af, hvad der er vigtigt for os. Men det er ikke altid, at den viden er helt bevidst og umiddelbart tilgængelig, og så kommer den til os som en intuitiv fornemmelse, forklarer Heidi Schönberg.

At følge sin intuition vil grundlæggende sige at følge sine følelser, og når man gør det, bliver man gladere for sig selv og sit liv, mener hun.

- Det burde være simpelt at mærke, hvad man føler, men

for rigtig mange mennesker er den evne gået delvist tabt under opvæksten. Små børn ved godt, når de er kedede af det eller sure og lægger sig ned på gulvet og skriger, men som voksne har vi typisk lært, at det ikke er acceptabelt at vise vores følelser i alle situationer, og det har gjort det svært for os at mærke dem, forklarer hun. - Derfor er en intuitiv fornemmelse som regel et resultat af, at du føler på et bestemt måde, men ikke er bevidst om det. Du får ubehag i kroppen eller pludselige tanker om, at noget er godt eller skidt for dig, men uden at du er i stand til at forklare hvorfor.

## Vær i nuet

Ifølge Heidi Schönberg får alle mennesker intuitive fornemmelser indimellem, men nogle fortrænger dem helt, og mange handler ikke efter dem.

- Om vi tør stole på vores intuition afhænger ofte af, hvor meget vi i vores opvækst er blevet støttet i, at det vi følte, var rigtigt. Hvis du har lært, at det, du følte, var forkert, kan det være svært at skulle stole på dig selv igen, siger hun.

Hvis du er en af dem, der ofte søger råd hos andre om spørgsmål, som du dybest set selv bedst kan svare på, er det et tegn på, at du kan blive meget bedre til at mærke og følge din



# intuition

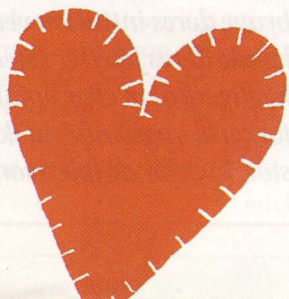
**Livets bedste rettesnor er intuitionen. Ved at lytte til den og følge den får du mere energi og bliver et gladere menneske. Det mener coach Heidi Schønberg, der blandt andet holder kurser for private om, hvordan intuitionen kan bruges til at opnå et bedre liv.**



– Det er ikke nok blot at mærke din intuition. Du skal også turde bruge den, siger coach Heidi Schønberg.



## Kreativ



intuition. Og det findes der en række teknikker til.

– For det første er det vigtigt at være i nuet. Så er det meget nemmere at mærke sin intuition. Og så handler det om at slå hovedet fra, så man har en fornemmelse af at komme ned i kroppen. Fysiologisk set vil det sige at sænke sine hjerne-svingninger, forklarer Heidi Schønberg.

Og det kan man gøre på forskellige måder.

– At være ved stranden og i naturen i det hele taget sænker hjernesvingningerne. Det er derfor, man i Sverige for eksempel bruger haveterapi mod stress, tilføjer hun.

Al slags motion er også godt, i særdeleshed yoga og meditation, og det hjælper at høre musik og at danse eller tegne. For udover at sænke dine hjernesvingninger handler det om at give slip på den venstre hjernehalvdel og aktivere den højre.

– Til daglig er vi alt for meget ovre i den venstre hjernehalvdel, som er den logisk, rationelt tænkende. For at mærke vores intuition skal vi over i den højre, som er den kreative hjernehalvdel, og det gør vi ved at foretage os kreative ting som for eksempel dans eller tegning, siger Heidi Schønberg.

Hvis det lykkes at sænke hjernesvingningerne og aktivere den højre hjernehalvdel, vil du

lige så langsomt komme mere og mere i kontakt med dig selv. Du vil kunne mærke, hvordan du egentlig har det, og du vil med stor sandsynlighed få aktiveret din indre coach, der kan oplyse dig om, hvad der er rigtigt for dig, hvis du f.eks. står for at skulle tage en vigtig beslutning.

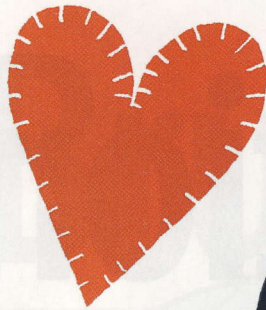
### Stå ved din intuition

Men det er ikke nok blot at mærke din intuition. Du skal også turde bruge den. Ofte vil det indebære, at du skal sige fra over for noget, og det kan være svært at gøre, hvis du ikke kan argumentere for det på anden måde end ved at henvise til en fornemmelse.

– Vores frygt er den største barriere for intuitionen. I en verden, der lever på »bør og skal«-princippet, kan det være svært at få lov at følge sin intuition, siger Heidi Schønberg og giver et eksempel.

– Hvis man lige har haft influenza, kan man opleve, at man faktisk er rask nok til at gå ud og spise, men at man ikke føler sig klar til at tage på arbejde endnu. Det er kroppens måde at fortælle os, at vi har brug for mere tid til at regenerere efter

FORTSÆTTES



# Kreativ

## 8 gode råd til at bruge din intuition

◀ sygdommen, inden vi skal være effektive på jobbet igen. Men der vil vi oftest sige til os selv, at vi er raske nok til at gå på arbejde. Og det er faktisk ikke særlig klogt, siger hun.

Men værre er det, hvis du bliver ved at fornægte en fornemmelse af, at du burde skifte job eller genoverveje dit forhold.

- Når de intuitive fornemmelser, vi får, kræver handlinger, der vil påvirke vores liv i meget høj grad, bliver vi typisk bange for at handle efter dem. For er det nu en ægte fornemmelse eller bare en skør følelse, der trænger sig på en enkelt gang? siger Heidi Schönberg, der anbefaler, at man venter lidt med at reagere, hvis man er i tvivl.

- Vent og se om fornemmelsen kommer igen. Gør den det, er der god grund til at handle efter den, siger hun. Hun anbefaler også, at du fører en dagbog over dine oplevelser med at handle efter intuitive fornemmelser.

- Skriv ned når du har kunnet mærke din intuition, og når du har handlet efter den. Så kan du gå tilbage og sort på hvidt forholde dig til dine succeser med at mærke din intuition, siger hun.

For selv om det at følge din intuition kan betyde, at du skal gøre nogle ting, du er bange for, f.eks. skifte arbejde eller sige mere fra over for andre, vil det på længere sigt gøre dig gladere for dig selv og dit liv.

- Man henter enormt meget energi ved at følge sin intuition, for så er man tro mod sig selv og tager sig selv alvorligt, fastslår Heidi Schönberg. ■

**1. Læg mærke til, om du ofte spørger andre til råds om, hvad du skal gøre, selv om du dybest set selv kender svaret. Det er et tegn på, at du er bange for at anerkende din intuition.**

**2. Tag en uge, hvor du udelukkende handler efter din intuition, og se hvad der sker! Gør det f.eks., når du har ferie og har mulighed for at handle efter pludselige indskydelser og fornemmelser.**

**3. Du mærker din intuition bedst, når du slår den rationelle del af hjernen fra og bruger dig selv kreativt. Gå en tur i skoven eller mal et billede og se, hvad der sker.**

**4. Luk øjnene, slap af og spørg dig selv om nogle helt grundlæggende spørgsmål, f.eks. hvor glad er jeg for mit liv? Hvad gør jeg, der gør mig ulykkelig/lykkelig? Er der områder i mit liv, som handler mere om at få anerkendelse end om, hvad jeg dybest set vil?**

**5. Skriv ned, når du har kunnet mærke din intuition, og når du har handlet efter den. Så kan du gå tilbage og sort på hvidt forholde dig til dine succeser med at følge din intuition.**

**6. Hvis du er bange for at handle efter en fornemmelse, så vent og se, om den kommer igen. Gør den det, er der nok noget om snakken, og du bør overveje at handle.**

**7. Øv dig i at være i nuet. Undgå at multitaske. Desto flere ting, du laver på samme tid, jo mere er du væk fra nuet, og jo sværere er det at mærke din intuition.**

**8. Hvis du har børn, så støt dem i at bruge deres intuition ved at anerkende deres følelser i stedet for at negligere dem eller opfatte dem som forkerte - også når du ikke selv forstår, hvorfor de føler, som de gør.**