

FASE 5

Allowance

VERTROUW OP JE INTUÏTIE

Door Ibora Zant

Vertrouw

op je intuïtie

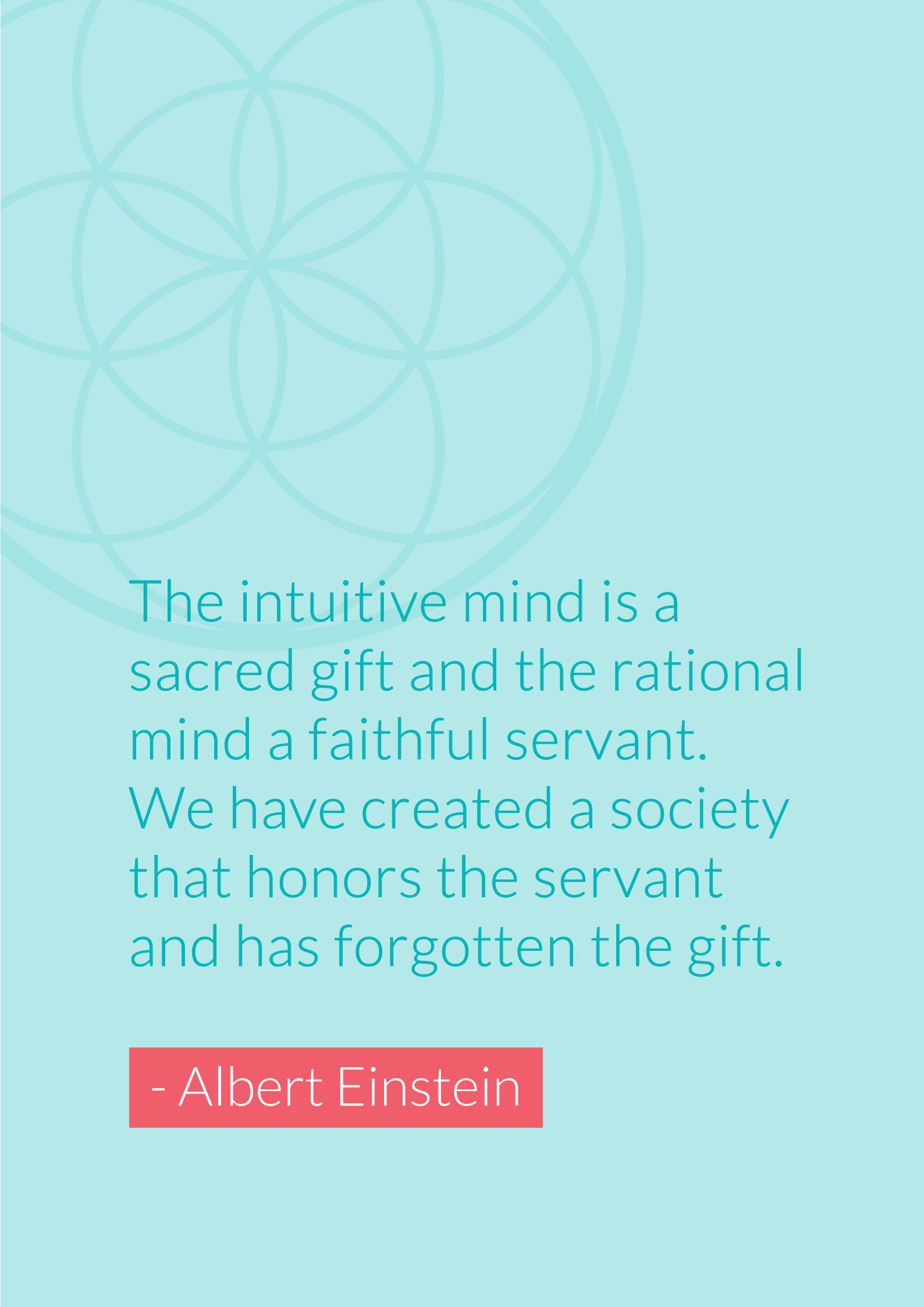
Intuïtie is iets heel bijzonders. Helaas is onze maatschappij vooral gericht op het ontwikkelen en uitbaten van de menselijke ratio. Op school ben je hoofdzakelijk bezig met kennis vergaren en het stimuleren van het ratio-nele (hoofd)brein. **Op zich is er niets mis mee om onze ratio te ontwikkelen, mits het in evenwicht wordt gehouden door een goed werkende intuïtie en een open hart(brein).** Kennis is eigenlijk niet meer dan externe informatie die je hebt opgeslagen in je geheugen om op commando te reproduceren en toe te passen. Mensen die dat goed kunnen worden *intelligent* genoemd.

Intuïtie is de stem van je hogere zelf, die altijd vanuit wijsheid communiceert, altijd gelijk heeft en verbonden is met de Bron. **Intuïtie is verbonden met je hartbrein.** Intuïtieve kennis volgt Universele wetmatigheden die niet goed te verklaren zijn aan personen die alleen ver-trouwen op hun ratio en wat ze hebben geleerd op school. Met in-formatie ontsprongen aan de Bron zijn geniale uitvindingen gedaan die de potentie hebben om de wereld *positief en duurzaam* te veranderen.

Intuition is
seeing with
your soul

- Dean Koontz





The intuitive mind is a
sacred gift and the rational
mind a faithful servant.
We have created a society
that honors the servant
and has forgotten the gift.

- Albert Einstein

Het is heel belangrijk om gehoor te geven aan alles wat jouw intuïtie je ingeeft. **Jouw reis naar leven vanuit SoulPurpose navigeer je met behulp van intuïtie.** Het vertelt je altijd wat je wel moet doen en wat niet. Ook al zie jij nog niet waar het allemaal heen gaat, je hart weet het wel.

Misschien denk je nu wel dat jij geen goede intuïtie hebt of dat het voor jou moeilijk is om naar de wijsheid van je hart te luisteren. Ik wil je graag vertellen dat **jouw intuïtie nu al perfect functioneert**, als je maar de *beslissing* neemt om echt te luisteren. Hoe vaker je luistert, hoe duidelijker de boodschappen worden en hoe meer inspiratie op je pad komt.

Waarschuwend intuïtie openbaart zich vaak fysiek als een gevoel of sensatie. Misschien herken je wat uit de volgende voorbeelden:

- **Kippenvel en/of koude rillingen** of juist plotselinge warmte of hitte bij bepaalde personen en/of locaties die niet gerelateerd zijn aan tocht of de meetbare temperatuur.
- Een scherpe **“nee” voelen** in je hartstreek bij dingen, mensen en/of schijnbare kansen (baan aanbod), zonder dat dit voorkomt uit een (voor)oordeel. Achteraf bleek dat je gelijk had.
- Het gevoel hebben dat bepaalde apparaten (bijvoorbeeld: magnetron, smartphone, wifi) niet goed zijn voor mensen, zonder dat je het kunt bewijzen. Toch is je innerlijke stem heel stevig in **de waarschuwing**.
- Allerlei **sensaties in je lichaam**; tintelingen, vlinders, vibraties, bij het horen en/of zien van iets, iemand of informatie.
- Dat je altijd net op tijd ergens weg bent voor daar **de chaos** uitbreekt.
- Samentrekkend en ongemakkelijk **gevoel in je buik** dat pas stopt als je luistert naar de boodschap.



Luisteren naar je intuïtie komt voor een groot deel overeen met luisteren naar de taal van je lichaam. **Ook al verklaart iedereen je voor gek, lachen ze je uit of worden ze boos op jou omdat je vertrouwt op de wijsheid van je hart, laat je niet gek maken.** Laat je niet afleiden. Laat je vooral niet verleiden om van je intuïtie af te stappen. Het grappige is dat *jouw intuïtieve intelligentie* het **altijd** bij het rechte eind heeft. Los van hoe lang het duurt voor het uitkomt en of je wel of niet erkenning daarvoor krijgt van je omgeving.

Trust your intuition.
You don't need to explain
or justify your feelings
to anyone, just trust your
own inner guidance.
It knows best.

- Onbekend

De voorbeelden die ik net heb aangehaald zijn vooral waarschuwingen dat je van je zielenpad afraakt of dat er iets niet klopt. **Natuurlijk brengt je intuïtie je ook naar hele mooie dingen die heel erg goed voelen.** Het is vaak makkelijker om de pijnlijke signalen eerst te herkennen, vandaar dat ik daarmee begon.



Maar je hebt ook deze uitingen van intuïtie:

- Zo kun je bijvoorbeeld “toevallig” een aankondiging zien van een workshop en **het gevoel hebben** dat je daar bij MOET zijn.
- Of je pakt een willekeurig boek op in een boekwinkel en leest op de kaft iets wat je hartsnaar raakt. Je koopt het boek en het blijkt **precies te passen** bij waar je nu bent in je leven.
- Of je besluit een sprong het diepe in te wagen en uiteindelijk voor je dromen te kiezen. Opeens lijkt het alsof **alles op wonderbaarlijke wijze bijeen komt**: de juiste mensen, de juiste locaties, opdrachtgevers of wat er verder ook maar nodig is en waar jij bewust om hebt gevraagd.
- Of de telefoon gaat en er schiet een naam door je hoofd en **je ziet in een flits** die persoon, je neemt op en het is precies die persoon. (Op smartphones: niet spieken op het scherm)
- Of je bent met iemand in gesprek en opeens schiet er een beeld, gevoel en/of woord in je hoofd over deze persoon. **Later blijkt dat je gelijk had.**

Zo zijn er heel veel verschillende *manifestaties van intuïtie*. De kans is groot dat je de afgelopen minuten al een paar keer iets hebt herkend of hebt gedacht aan iets wat jou wel eens is overkomen. Waarschijnlijk heb je het toen niet ervaren als jouw intuïtie, maar hoe voelt het als ik nu tegen je zeg: **“Lieve schat, dat was de stem van jouw Hogere Zelf.”** Voelt dat fijn maar ook een beetje spannend?!



Verwar Intuïtie niet met Instinct en Egopijn

Even een belangrijk punt. Als je net begint met bewust luisteren naar jouw intuïtie, is het belangrijk om een aantal dingen uit elkaar te houden.

Instinct is onderdeel van je onderbewuste oersysteem. Het bestaat om je te beschermen tegen fysiek gevaar en hoort bij ons ingebouwde overlevingsmechanisme op aarde. **Instinct is reactief** en maakt geen verschil tussen echt gevaar of - door het ego - bedacht gevaar. Het gebruikt ook het lichaam - vooral de buik - om alarmsignalen af te geven. De beroemde *onderbuikgevoelens*.

Maar het doet dit niet alleen als er bijvoorbeeld brand uitbreekt, maar ook als een persoon of incident jou triggert. Dan voel je ook pijn en ervaar je stress, maar die pijn moet je juist NIET uit de weg gaan. **Zoals we in de vorige modules hebben geleerd brengt het aangaan en helen van die pijn je dichterbij je hart.** Via je hart bij je ziel, en je SoulPurpose. Je ego geeft ook pijn af, als het in het gedrang komt. Dat heb je waarschijnlijk gemerkt tijdens de module over Awareness en het werken aan je schaduwzijde.

Alle stress-, pijn- en angstniveaus die absurd hoog zijn en niet in relatie staan tot wat er werkelijk gebeurt - je bent niet in levensgevaar - zijn tekenen dat we te maken hebben met het ego.

Vaak ben jij dan juist dichterbij je hart aan het komen en schiet je ego in paniek. *Blijf alert.* Het ego is een meester in vermommingen. Het is in staat je voor de gek te houden en je zelfs te laten geloven dat zij je hogere zelf is. **Trap er niet in.**



Intuïtie leidt uiteindelijk altijd tot iets positiefs

Je ziet denk ik wel hoe verwarrend het kan zijn. **Het is dus zaak om de stem van je intuïtie te kunnen onderscheiden van die van je instinct, onderbewuste en egopijn.** Een vuistregel die kan helpen is bedenken dat je intuïtie voortkomt uit je Hogere Zelf en altijd leidt tot iets dat goed is voor jou en voor de wereld. Intuïtie leidt tot expansie, groei en *meer geluk* dan je ooit hebt kunnen of durven dromen.

Het onderbewuste en het ego willen je klein houden, bezig houden en afleiden **zodat je niet ziet hoe mooi, krachtig en grenzeloos je echt bent.** Alle signalen die je vanuit die hoek krijgt zijn beperkend, negatief en angstig. Houd dat in je achterhoofd en toets jezelf door vragen te stellen over de aard van de signalen die je ervaart. Op die manier wordt steeds duidelijker wanneer je *Hogere Zelf* spreekt en wanneer je ego het podium heeft overgenomen.

The only real valuable
thing is intuition

- Albert Einstein



OEFENING: VERBINDEN MET JE INTUÏTIE

Leren om op je intuïtie te vertrouwen is dus heel belangrijk en een cruciaal onderdeel van deze reis naar jouw SoulPurpose. Intuïtie leidt je precies waar je heen moet. **Hoe vaker je luistert en handelt naar wat jouw intuïtie je ingeeft, hoe meer helderheid er ontstaat in de verbinding.** Alle ruis valt weg. Uiteraard gebeurt dat niet van de ene op de andere dag, oefening baart kunst ;-)

1. Ga ergens zitten waar het rustig is. Het liefst buiten op een mooi plekje in de natuur. Bij een mooie oude boom of bij stromend water. Neem geen mobieltje mee. *Kom eerst tot rust en laat alle echo van je dagelijkse leven van je afvallen.* Zit ongeveer 10 minuten met jezelf in stilte. Verbind je met je hart.
2. Het is belangrijk dat je hardop en met overtuiging de beslissing neemt om vanaf nu naar jouw intuïtie te luisteren. Leg je handen op je hart en zeg:

Ik [vul je naam in] stel mij open voor de wijsheid in mijn hart, ik luister naar je, lieve wijze Hogere Zelf. Ik herken vanaf nu dat je tegen me praat via mijn intuïtie. Ik vertrouw volledig dat mijn intuïtie me bij mijn SoulPurpose brengt. Dank je wel.



3. Doe je ogen dicht en denk terug aan momenten in je leven (kan ook recent zijn) waarvan je nu beseft dat het je intuïtie was die je iets ingaf. *Observeer jezelf. Welke gebeurtenissen of situaties of personen schieten je te binnen.* Wat voelde je toen, waar in je lijf voelde je iets van een signaal? Was het prettig of onprettig? Heb je toen geluisterd of juist niet? Wat gebeurde er toen? Wat voel je nu, terwijl je terugkijkt en inziet wat het was. Wat gebeurt er in je hart?

Pak pen en papier en schrijf alles op wat je te binnen schiet. *Forceer het niet. Vorm geen mening. Laat het uit je hartgeheugen komen.* Het doel is om helderheid te krijgen in welke fysieke signalen jij je intuïtie kunt gaan herkennen.

4. Ga spelen met je intuïtie. Stel vragen aan je Hogere Zelf en voel in je lichaam wat nee is en wat ja. *Nee* uit zich als spanning, inkrimping of ongemak. *Ja* uit zich als een fijn en openend gevoel. Stel je baseline vast door te beginnen met eenvoudige vragen, zoals naam, woonplaats, favoriete vakantieoord afgezet tegen de tegenhangers daarvan. Ga dan naar wat diepere vragen over bijvoorbeeld je werk, je relatie, vriendenkring, dromen. Durf te vragen. Durf te voelen. Schrijf op wat je ontdekt.

