

Intuïtie ontwikkelen

Door jezelf los te maken van alle prikkels om je heen en te proberen dingen te observeren, kun je je intuïtie ontwikkelen. Bij het instituut Mens & Intuïtie kun je dat leren door geleide meditatie, door yoga of door Tai Chi. Daarnaast worden oefeningen gedaan, zoals: wat voel ik bij een bepaald woord of begrip, waarom voel ik dat en waar komt dat gevoel vandaan?

dat te bereiken, is om weer objectief te leren waarnemen. Veel van onze waarnemingen zijn gekleurd door het verleden, door herinneringen. Stel dat je als kind in De Efteling van een schommel bent gevallen, dan kleurt dat een volgend bezoek. De vraag is of zo'n ervaring je helpt in de toekomst om voorzichtiger te zijn, of dat het je krampachtig maakt en juist in de weg zit om te genieten of dingen te ervaren. Als het in de weg zit, dan is het belangrijk om contact te maken met het belang van zo'n gebeurtenis en dat los te laten, om vervolgens weer met een frisse, open blik naar de wereld te kijken."

Extra palet van gevoelens

Volgens Antoine Teeuwssen kun je intuïtieve gevoelens uiteindelijk net zo sterk waarnemen als een regenbui op je huid. "En iedereen kan het: het is vaak een kwestie van (her)ontdekken: als kind heb je nog een sterk ontwikkelde intuïtie die je gaandeweg kwijtraakt. Door het extra palet van intuïtieve gevoelens weer te gebruiken, kan het veel rustiger worden in je hoofd. Je hoeft niet zo veel na te denken, niet alles te controleren of te beredeneren. Heel fijn!"

Jet herkent dit. "Ik heb een baan als manager en mijn intuïtie zorgt voor veel rust in mijn werk. Tijdens sollicitatiegesprekken kan ik sollicitanten heel goed inschatten. Wanneer ik ze zie, is het alsof ik meteen een soort scan van ze krijg. Dan weet ik bijvoorbeeld: deze man is heel goed in zijn werk, maar op het gebied van samenwerken kan hij lastig zijn. Wanneer ik besluit hem toch aan te nemen, ben ik daar al op voorbereid en kan hij me niet teleurstellen. Daardoor ben ik ook zelden teleurgesteld in mensen: ik weet wat ik van hen kan

verwachten en ik accepteer mensen met al hun eigenschappen. Als ze iets naars doen, raakt het me niet zo, omdat ik het meestal van tevoren zie aankomen. Niet dat ik precies weet wát er zal gaan gebeuren, maar op de een of andere manier voel ik al iets."

Prikkels uit de omgeving

Voor sommige mensen kan intuïtie ook een last zijn. Zij voelen zo veel aan, dat het energie kost. "Het is belangrijk om intuïtieve waarneming als keuze te zien", stelt Antoine. "Soms is het heel lastig om steeds maar prikkels uit je omgeving op te vangen. Wanneer ik zelf voor een groep sta, vind ik het belangrijk om mijn intuïtieve kanaal wat minder actief te maken, anders krijg ik veel te veel indrukken door. Je kunt ook overspoeld worden door emoties van anderen, die je dan ongemerkt met je meedraagt. Ik zeg weleens: sommige mensen hebben een vergrote 'hulpklier'. Ze zijn heel betrokken en voelen het aan als anderen hen nodig hebben. Dat soort informatie kan belastend zijn en het is dan goed om je daarvoor te leren afsluiten. Je kunt het vergelijken met horen en zien. Als ik iets niet wil zien, sluit ik mijn ogen of kijk de andere kant uit, als ik iets niet wil horen, sluit ik mijn oren. Als ik minder indrukken wil opvangen via mijn intuïtie, dan sluit ik

dat juist af."

"Soms komt er bij mij ook te veel binnen", zegt Jet. "Bij een groep weet ik bijvoorbeeld vrij snel of er machts-spelletjes spelen en hoe het aandeel van eenieder daarin is. Dat kan vermoeiend zijn.

Het overkomt me ook wel eens dat ik gevoelens van mensen die heel dicht bij me staan, op afstand ervaar. Toen ik mijn huidige partner net kende, werd ik als ik alleen was, vaak overvallen door zijn emoties. Vreugde of gemis, en dan later weer verdriet of pijn. We kennen elkaar nu lang, en deze gevoeligheid is weer gezakt. Alsof ik, nu ik zeker van hem ben, het kanaal heb afgesloten. Maar ik weet zeker dat als hem iets ergs zou overkomen, ik het zou aanvoelen. Verder heb ik weleens een enorme baaldag, terwijl daar geen aanleiding voor is. Ik vermoed dat dan een van mijn kinderen op zo'n dag niet lekker in zijn vel zit, en dat ik daar iets van opvang."

Jet wil zich na haar pensionering wel graag meer in haar intuïtie verdiepen, al heeft ze het er eigenlijk nooit over. "Alleen mensen die dicht bij me staan, weten het. Maar het zorgt ervoor dat ik niet oppervlakkig in het leven sta en daar ben ik wel blij om."

MEER OVER INTUÏTIE

Instituut Mens en Intuïtie in Amersfoort, telefoon: 033 - 475 84 03, www.mensenintuïtie.nl

- Linda Keen schreef onder meer het boek *Intuïtieve ontwikkeling*, Uitgeverij Ankh-Hermes
- *Intuïtie, de kracht van denken zonder erbij na te denken* door Malcolm Gladwell, Contact
- *Intuïtie als kompas, leer vertrouwen op je innerlijk weten* door Penney Peirce, Altamira/Becht