

13. fantastiske øvelser, til et liv guidet af din intuition.

Vi lever desværre stadig i en frygtbaseret kultur, der er besat af at prøve at kontrollere livet. Vi er bange for usikkerhed, og bliver helst der, hvor vi er (job, forhold, relationer, fodboldklubben...) og gør alt, hvad vi kan for at beskytte os mod forandringer, som kan give potentielle "katastrofer" altså katastrofer, som ofte kun foregår på tankeplan, og som ofte driver hurtigt over, når du får den intuitive vej.

Det er en sindsyg udmattende måde at leve på... for du vil hele tiden kredse om det, at turde tage de skridt som de intuition guider og råder dig til - Du kan mærke det, sanse det, høre det.. du møder mennesker som sår frø, der kan spirer, du læser noget, ser noget... som også kan guide dig på vej - men du handler ikke, og det kan gøre dig "syg". Meget stress stammer fra at have ignoreret sjælen alt for længe. Men der er gode nyheder! Du behøver ikke frygt for at beskytte dig, for du har intuition, et meget mere potent, pålideligt, afslapningsfremmende kompas, der kan guide dig på magisk vis og vise dig på rette vej - din vej i livet. Du har din vej, noget du skal opleve og lære, du har dine sjælsaftaler og begivenheder, som kun venter på, at blive udfoldet. Din intuition guider dig hen i mod at gå VEJEN, den vej du besluttede dig for på sjælsplan.

Ligesom mod og optimisme kan din intuition dyrkes og styrkes. Prøv nogle af følgende tip for at skrue op for lyden indre stemme.

1. Mediter : For nogen er det den bedste måde, hvor på de intuitive beskeder kan nå dem.

2. Begynd at lægge mærke til alt hvad du kan med dine fem konventionelle sanser. Det kan øge din følsomhed overfor din sjette sans. (Brug evt. sansemeditationen)

3. Vær opmærksom på dine drømme. Når den kognitive sind er optaget, kan den tilsidesætte den intuitive højre hjernehalvdel og det underbevidste sind. Men når du sover, hviler dit kognitive sind og åbner plads for at underbevidstheden kan folde sig ud i fuldt flor. Skriv dine drømme ned, lige når du vågner, så du ikke glemmer dem. Det kan godt være, at du ikke kan tolke dem lige med det samme, men måske dukker der noget op i læbet af dagen

4. Vær kreativ. Tegn, mal, lav collager... ect. Når du er i en kreativ proces, åbnes der op for din intuition. Vær kreativ uden mål for øje, og du vil opdage, at du lader dig styre af andet end dit perfektionisme jeg. Efterfølgende vil du være overrasket over, hvad du har skabt.

5. Dans, eller bevægelse i det hele taget, kan berolige dit kognitive sind, og åbne op for din intuition. Dans uden forventning om, at det skal være pænt, bare dans til noget fedt musik. Efter dansen vil dine sanser være meget mere åbne, og du vil lettere kunne modtage beskeder.

6. Test dine fornemmelser. Har du en fornemmelse af, hvilket hold der vinder håndboldkampen, Har du en fornemmelse af, at det regner i morgen, selvom vejrprognosen siger, at det ikke vil? Ved du bare, at din ven er ved at træffe et uhensigtsmæssigt valg. Hvis du har fornemmelser om, hvad der kan ske i fremtiden, kan du skrive dine tanker ned og derefter kontrollere dem senere, og se hvor ofte du har ret.

7. Når du kører bil. Læg mærke til, hvilke tanker eller fornemmelser der opstår når du kører bil. Ofte kører vi mere eller mindre på automatpilot til og fra arbejde. Her har den intuitive stemme særlig stor adgang. Optag evt. dine meddelelser på din telefon. De gar det med at forsvinde.

8. Brug tid i naturen. At være forbundet til naturen, og moder jord styrker dine intuitive evner. I urtiden, brugte vi intuitionen til at mærke om der var fare på færde. Nu lurer der ingen fare, men og du vil alligevel opleve at intuitionen sætter igang.

9.Lær af din fortid. Prøv at tænke på en begivenhed/hændelse. Husk på, hvilke følelser, tanker og fornemmelser du havde inden denne hændelse, var der varsler i form af kropslige følelser, drømme eller andet ? På denne måde kan du lære din intuitive krops fornemmelser at kende. Og så ved du næste gang du mærker en bestemt følelse eller får en bestemt fornemmelse at noget smukt eller knapt så godt er på vej.

10.Havearbejde. Når du er i haven, og går og laver dit vanlige havearbejde, da vil din intuition også bedre kunne nå dig. Eller evt. opvask. Gentagende bevægelser, skærper adgangen til din intuition. Selv det at skrælle kartofler eller gulerødder hjælper på forbindelsen.

11. Juster med dine værdier. Dit sind styrer dig muligvis væk fra din integritet, men din intuition vil aldrig. Bliv fortrolig med, hvordan du har det, når du lader dig lede af din intuition, altså træffer valg og handler på dem, i overensstemmelse med hvem du er. Og mærk lige ledes, hvordan du har det, når du træffer valg ud fra dit sind, det sind som er bange for fiasko, hvad andre måtte tro og mene.. lær forskellen at kende, og du vil hurtigt opdage, at du har det bedst når du lader intuitionen vinde over sind.

12. Øv dig på at føle ind i mennesker, før du kender dem. Se, hvilken slags information du kan hente fra at observere mennesker og føle deres energiske signatur, før du snakker med dem eller lære noget om dem fra andre mennesker. Jo mere du er opmærksom, jo mere vil du indse, at du allerede ved ting, som du umuligt kunne vide med det kognitive sind. er.

13. Slip din modstand. I vores samfund er det endnu ikke så velset, at lade sig guide af intuitionen. Der skal helst være valid viden bag alt. Slip samfundets lænke, og lad dig lede, selvom dit kognitive sind ofte vil argumenterer mod din intuition snarere end at have tillid til den. Ved tillid, vil du hurtigt opdage, at du vil lade dig lede mere og mere af din intuition.

Held og lykke med øvelserne.

kærligst Mette

