



Øvelser i at træne din intuition.

ØVELSE 1.

Indre kontakt gennem åndedrættet.

Sæt dig godt tilrette et uforstyrret sted.

Start med at slappe af i dine kæber, skuldre, fødder og hænder ved at ryste dem lidt fra side til side. Tag et par dybe indåndinger gennem næsen – træk vejret så langt ind som muligt – og pust langsomt ud igen. Mærk hvordan din krop føles mere og mere åben for vejledning.

Nu mærker du efter i din krop om du har smerter, blokeringer, spændinger, eller uro – bare bemærk hvad der foregår i dig. Måske er det dine tanker, der flyver rundt – måske er det din mave, der driller, måske værker

det I ryggen.
Bare mærk din krop lige nu.

Hvis der ikke er noget, der popper up så bare sid og skab kontakt til din krop.

Nu henvender du dig til din intuition og spørger : Hvad vil min krop (fx. Den uro du mærker, ryggen, hovedet...) fortælle mig lige nu ?

Bare sid og mærk, og husk - det intuitive svar kommer inden for 3 sekunder.

ØVELSE 2. Slip trauma.

Tænk på en situation, hvor du virkelig var bange, presset, stresset eller i krise.

Du kan sikkert mærke ubehaget bare ved at tænke på det. Prøv så at træk vejret dybt og langsomt og skift dermed dit energisystem tilbage til din sjæl. Spørg din intuition om hvad denne situation har lært dig ?

Vent roligt på dit svar og modtag det, der kommer uden at analysere eller bruge din logiske sans. Bare lad svaret flyde ind i dine tanker, følelser eller fornemmelser.

På denne måde kan din intuition hjælpe dig med at slippe gamle chok og traumas, der stadig blokerer i din energi. Du vil føle dig lettere, mere fri og gladere efter øvelsen. Du kan bruge den på alle de situationer, du har lyst til. Rigtig god fornøjelse med denne øvelse. Jeg håber, din intuition vil løfte din energi.

ØVELSE 3. Ja/nej svar.

Sæt dig og start med at trække vejret dybt. Luk dine øjne for ikke at få unødige distraktioner og impulser ind. Når du mærker at du er i ro, kan du starte med at sige til dig selv : Hvordan vil det være at vælge denne mulighed (det ene valg) fx. at starte på ny uddannelse, søge nyt job, flytte eller..

Mærk nu efter i din krop om din energi løftes, begynder at vibrere, bevæger sig – åbner op, kuldegysninger, sitren eller lign. Jeg plejer at få champagne boble fornemmelsen, når noget er rigtigt og i overensstemmelse med min sjælsvej.

Træk vejret dybt ind et par gange og slip den energi, du lige har været i, ved at slippe dine tanker omkring det. Når du er i ro igen – siger du til dig selv: Hvordan vil det være at vælge denne mulighed (det andet valg) fx. IKKE at starte på ny uddannelse, IKKE søge nyt

job, IKKE at flytte...Hvordan mærkes det i din energi ?
Bliver den tung, træt, lukker din energi sig, trækker sig
sammen, klumper i din krop, smerter ? Eller er det måske
her, du føler den gode energi...

Det mest hensigtsmæssige valg for dig, vil selvfølgelig
være det, hvor du får den gode følelse.

Prøv det af på dilemmaer i dit liv. Øv dig -og snart er du
mester i at lytte indad og få stærk, kompetent vejledning
fra din sjæl via din intuition.

ØVELSE 4.

Bruger du din opmærksomhed på informationer der
kommer igennem dine 5 sanser ? eller bruger du din
opmærksomhed på de tegn og muligheder du ser i de
informationer du modtager.

Brug nogle minutter på at spørge dig selv, hvad der føles
mest naturligt, let og komfortabelt for dig:

Sansning (S)

At bruge mest opmærksomhed på den fysiske verden,
det jeg ser, hører, berører, smager og
dufter.

ØVELSE 5.

Find en lille notesbog - gerne smuk og med
inspirerende forside, gerne så lille at du kan have

den i tasken eller på natbordet.

Hver gang, når du får en tanke om noget fremtidigt, så skriv det ned i din bog – fx. jeg tror min veninde snart bliver gravid eller jeg kan mærke, at der sker noget trist i familien snart eller jeg tror, min ven bliver fyret. Skriv også gerne ting du fornemmer omkring dig selv. Skriv lige det, der falder dig ind. HUSK at sæt dato på.

Du kender sikkert godt den der - JEG VIDSTE DET - når nogen fortæller om noget stort i deres liv. Er får du bevis for, at du VIDSTE det.

Du skal ikke tænke for meget over det, du skriver – og spørg ikke nogen om det. Bare skriv det ned. Du kan starte din intuition ved at blive stille, meditere eller via dybe åndedrag, eller dans og bevægelse. og så skrive sætningen:

Min intuition fortæller mig _____
og så skriver du simplethen bare det, der kommer.
Også selvom det lyder helt fjollet eller crazy eller trist eller forkert.

Bare skriv det ned. Så ofte som muligt. Når der er gået noget tid vil du kunne kigge tilbage i din I- journal og se hvor mange gange du fik ret. På denne måde lærer du virkelig at aktivere din intuition uden anstrengelse og lave en åben og fri kanal – og du lærer også om du kan stole på din intuition.

Når din tillid vokser, gør din selvtillid også - og det styrker din sjæl.

Rigtig god fornøjelse med din Intuitions Journal.

ØVELSE 6.

Tag et stykke papir og en kuglepen frem. Skriv det du er i tvivl om øverst på papiret fx. skal jeg afslutte mit forhold ? Søge et nyt job ? Starte som selvstændig ?

Sig så spørgsmålet inde i dit hoved 3 gange, så du trænger igennem din overflade energi og stiller spørgsmålet til din sjæl. Skriv så et stort JA på den venstre side af papiret og skriv et stort NEJ på den højre side af papiret. Sæt lang linje imellem dem så papiret deles i 2 kolonner.

Nu lukker du dine øjne, - og drejer papiret rundt en masse gange foran dig uden at du kan se det.

Inden du åbner dine øjne, beder du din intuition om at vejlede dig til det bedste svar for dig lige nu - og så lader du en finger ramme papiret, stadig uden at se - kun vejledt af din intuition. Åbn dine øjne og se hvor din finger er placeret - på JA eller NEJ siden.

Brug dette redskab med omtanke - ikke kun for dig selv, men også for andre. Husk at der er konsekvenser ved alle valg - også dem du ikke tager.

Husk at benytte dig af dette solide GPS system, som er indbygget i din sjæl. Har du god forbindelse til din intuition, virker det hver gang.

Rigtig god fornøjelse med denne øvelse, som vil skære igennem og styrke din beslutningskraft.