

# 100 VRAGEN OVER INTUÏTIE

door Roberto Bos

[RobertoBos.nl](http://RobertoBos.nl)

met medewerking van  
Marja van Leeuwen  
en  
dr. Win Wenger

Eerste druk 1984  
(Samenreeks van Libelle/Het Spectrum)

Bewerking 2019  
(online)

[INHOUD](#)

# INHOUD

INHOUD	2
<b>ALGEMEEN - WAT INTUÏTIE IS</b>	
1. Wat is intuïtie?	7
2. Wat is de letterlijke betekenis van het woord?	8
3. Wat zijn voorbeelden van intuïtie?	9
4. Is intuïtie hetzelfde als inzicht?	10
5. Is intuïtie iets wat je denkt, voelt, of waarneemt met je zintuigen?	11
6. Zijn “vrouwenlogica” en intuïtie hetzelfde?	12
7. Is intuïtie per definitie onlogisch?	13
8. Wat vindt men in andere culturen van intuïtie?	14
<b>DIVERSE SOORTEN INTUÏTIE &amp; VERMOGENS</b>	
9. Hoe verschillen intellect en intuïtie van elkaar?	16
10. Kun je nog wel logisch denken als je intuïtief bent?	18
11. Hoe verschillen instinct en intuïtie van elkaar?	19
12. Hebben dieren intuïtie?	20
13. Is gevoeligheid voor mensen hetzelfde als intuïtie?	21
14. Heeft intuïtie iets te maken met de hersenen?	22
15. Wat is het verband tussen hersengolven en intuïtie?	23
16. Heeft intuïtie iets te maken met religieus inzicht?	24
17. Is intuïtie een vorm van buitenzintuiglijke waarneming?	25
18. Waar ligt de grens tussen intuïtie en helderziendheid?	26
19. Heeft intuïtie iets te maken met spiritistische en mediamieke vermogens?	27
20. Wat voor soorten intuïtie zijn er?	28
21. Bestaan er verschillende niveaus van intuïtie?	29
22. Welk soort intuïtie geldt als de beste?	30
23. Welk verband bestaat er tussen de verschillende psychologische typen en intuïtie?	31
<b>LEVEN MET INTUÏTIE</b>	
24. Kun je eigenlijk zonder intuïtie door het leven?	32
25. Zijn er gevaren of nadelen verbonden aan het intuïtief zijn?	33
26. Klopt het dat intuïtieve mensen gevoeliger zijn dan anderen?	34
27. Wat gebeurt er als je je intuïtie niet volgt?	35
28. Is het leuk om intuïtief te zijn?	36
29. Hoe leg je je intuïtieve inzichten uit aan andere (meer intellectuele) mensen?	37

30. Als intuïtie een natuurlijk vermogen is, waarom weten zo weinig mensen er echt iets van? 38
31. Waarom interesseren juist nu zoveel mensen zich voor intuïtie en alles wat daarmee te maken heeft? 39
32. Hoe komt het dat je er met je intuïtie soms helemaal naast zit? 41
33. Kun je je intuïtie laten testen? 42

### INTUÏTIE VERSCHILT VAN MENS TOT MENS

34. Verschillen de eigenschappen van intuïtieve mensen duidelijk die van anderen? 43
35. Verdringen intellectuele bollebozen en nuchtere zakenmensen hun intuïtie? 45
36. Hebben vrouwen een betere intuïtie dan mannen? 46
37. Is het waar dat vrouwen tijdens hun menstruatie intuïtiever zijn dan gewoonlijk? 47
38. Ben je tijdens een zwangerschap intuïtiever dan normaal? 48
39. Neemt intuïtie toe of af als je ouder wordt? 49
40. Wie gelden als voorbeelden van intuïtieve mensen? 50
41. Kan iemand die heel intellectueel is, toch ook intuïtief zijn? 52
42. Heeft iedereen intuïtie? 53
43. Zijn kinderen intuïtiever dan volwassenen? 54
44. Zijn kunstenaars bij uitstek intuïtieve mensen? 55
45. Zijn creatieve, inventieve mensen intuïtiever dan anderen? 56
46. Is intuïtie typisch iets voor onpraktische idealisten en dromers? 57
47. Gebruiken oosterlingen meer intuïtie dan westerlingen? 58
48. Leven natuurliefhebbers intuïtiever dan wij? 59
49. Waaraan kun je zien of iemand intuïtief is? 60
50. Bestaat er een samenhang tussen je sterrenbeeld en je intuïtie? 61
51. Sommige intuïtieve mensen lijken in hun werk weinig succesvol. Hoe komt dat? 62

### WAT INTUÏTIE BEVORDERT EN REMT

52. Onder welke omstandigheden werkt je intuïtie het best? 63
53. Wat vermindert de intuïtie? 64
54. Kan intuïtie je bang maken? 65
55. Heeft intuïtie te maken met eerlijkheid ten opzichte van jezelf? 66
56. Is de groep waarin je je bevindt van invloed op je intuïtie? 67
57. Beïnvloedt je geloof je intuïtie? 68
58. Hoe kun je voorkomen dat je je intuïtie kwijtraakt? 69
59. Maakt het veel uit of je weet dat en hoe je intuïtie gebruikt? 70

### HET PRAKTISCHE NUT VAN INTUÏTIE

60. Waarop kun je intuïtie toepassen? 71

61. Kun je intuïtie gebruiken bij het nemen van concrete besluiten?	72
62. Wat heb je als huisvrouw aan intuïtie?	73
63. Hoe kun je intuïtiever omgaan met kinderen?	74
64. Kun je voedingsproblemen aanpakken met intuïtie?	75
65. Kun je intuïtie gebruiken bij praktische problemen zoals relaties, geldzaken, gezondheid, beroepskeuze en dergelijke?	77
66. Heeft intuïtief leven invloed op je geluk, levensvervulling en levensvreugde?	78
67. Hoe kun je intuïtie toepassen in je werk?	79
68. Welke rol speelt intuïtie bij het uitvinden?	80

### MANIEREN OM JE INTUÏTIE TE GEBRUIKEN

69. Hoe kun je heel moeilijke problemen oplossen met hulp van intuïtie?	81
70. Hoe kun je wagen stellen aan je intuïtie?	82
71. Is het belangrijk dat je precies weet wat je moet vragen aan je intuïtie?	83
72. Hoe kun je de antwoorden van je intuïtie uitleggen?	84
73. Wat kun je doen als je twijfelt aan je intuïtie?	85
74. Hoe weet je of je inzicht klopt en echt waar is?	86

### HET ONTWIKKELEN VAN INTUÏTIE

75. Waarom zou je eigenlijk proberen om je intuïtie te ontwikkelen?	87
76. Kun je systematisch je intuïtie te ontwikkelen?	88
77. Wat is de allerbeste manier om je intuïtie te ontwikkelen?	89
78. Is het nodig om een evenwicht te ontwikkelen tussen je intuïtieve en intellectuele denken, en zo ja, hoe doe je dat?	90
79. Hoe kun je de lichamelijke intuïtie verbeteren?	91
80. Helpt het als je werkt aan je gezondheid met vitaminen, kruiden, homeopathie, sport en dergelijke?	92
81. Neemt je intuïtie toe als je vegetariër, geheelonthouder en niet-roker wordt?	93
82. Hoe kun je de gevoelsmatige intuïtie vergroten?	94
83. Hebben dromen iets met intuïtie te maken?	95
84. Kunnen contacten met intuïtieve mensen je helpen?	97
85. Mentale intuïtie, hoe ontwikkel je die?	98
86. Wat is de invloed van specialisatie op je intuïtie?	99
87. Hoe kun je jezelf ontvankelijker maken voor intuïtie?	100
88. Heeft de ontwikkeling van je visualisatievermogen invloed intuïtie?	101
89. Hoe kun je samen met anderen je intuïtie verder ontwikkelen?	103
90. Men spreekt wel over 'luisteren naar de stem in je hart'. Hoe doe je dat, hoe kun je daarmee communiceren?	104
91. Hoe gebruik je een intuïtiedagboek?	105

92. Bevordert schrijven de intuïtie wel of niet?	106
93. Kun je door lezen je intuïtie ontwikkelen?	107
94. Studeren, dingen uit je hoofd leren, oefenen, dat zijn meestal verstandelijke dingen. Schaden die je intuïtie?	108
95. Hoe kun spirituele intuïtie ontwikkelen?	109
96. Helpen ontspanningstechnieken, meditatie, yoga en dergelijke?	110
97. Wat te doen als je je intuïtieve ervaringen kunt tellen op de vingers van één hand?	111
98. Waarom besteedt het onderwijs zo weinig aandacht aan de intuïtieve ontwikkeling van de leerlingen?	112
99. Wat kan het onderwijs doen om deze latente vermogens bij onze kinderen wakker te schudden?	113
100. Met welke spelletjes kun je de intuïtie van kinderen stimuleren?	114

## LITERATUURLIJST

## INLEIDING

Volgens de encyclopedie staat intuïtie lijnrecht tegenover discursie. Bij intuïtief denken, handelen bereik je in één oogopslag meteen een goed resultaat. Ga je langs de discursieve weg te werk, dan kom je stap voor stap redenerend en controlerend tot de slotsom.

Over het onderwerp intuïtie raak je niet gauw uitgesproken. Zelfs psychologen spreken elkaar voortdurend tegen. In het dagelijks leven vindt de een intuïtie maar onzin, terwijl de ander juist uitsluitend op zijn intuïtie reageert.

Maar al te vaak wordt iemand die intuïtief te werk gaat, niet serieus genomen. En dan met name vrouwen. Typisch vrouwenlogica, wordt er dan geroepen. Zijn er wel bewijzen voor? Kan het rationeel worden toegelicht?

Steeds weer blijkt, bijvoorbeeld in de wiskunde, dat intuïtie tot nieuwe vondsten leidt, die meestal door discursief denken niet gevonden, maar achteraf wel logisch gecontroleerd en bewezen kunnen worden.

Wat intuïtie zoal inhoudt, wordt in de eerste vraag van dit Libelle Samenreeks boekje al beantwoord.

Toch had Robbert Bos, bijgestaan door dr. Win Wenger en Marja van Leeuwen, er nog negenennegentig vragen en antwoorden voor nodig om dit toch wel moeilijke, maar zeer boeiende onderwerp te verduidelijken.

Want moet je er zonder meer op vertrouwen? Kun je je intuïtie stimuleren? Heeft iedereen een goed intuïtief gevoel?

100 Vragen over intuïtie: een nieuwe Samenreeks van Libelle. Een onderwerp waar binnenkort iedereen het over heeft.

## ALGEMEEN - WAT INTUÏTIE IS

### 1. Wat is intuïtie?

Inzicht en innerlijke wijsheid, dat is intuïtie. Iedereen heeft het. Een weten dat spontaan in je opkomt, zonder dat je weet hoe het ontstaat. Je voelt dat de juistheid en wezenlijkheid ervan..

Wat je ervaart als intuïtief inzicht, is een product van je “innerlijke computer”. Een geheel waarvoor je geen moeite hoeft te doen. Redeneren, afwegen, stap-voor-stap-denken, analyseren, systematisch gedachten ordenen: heb je er allemaal niet voor nodig.

Want de intuïtie komt vanzelf. Als iets dat je niet kunt afdwingen. Je kunt het alleen maar toelaten. Door open te staan voor de enorme bron van innerlijke wijsheid en kennis, waarvan we ons gewoonlijk niet bewust zijn.

Meestal komt intuïtie als een aha-ervaring voor je. Die bevrijdend voelt, nieuwe mogelijkheden toont, en je visie en bewustzijn verruimt.

## 2. Wat is de letterlijke betekenis van het woord?

Volgens verschillende bronnen komt intuïtie van de Latijnse woorden “intueri”, “intueor”, “intuire”, “intuitio” en “intuitus”. Dat vertaalt men onder andere als “schouwen, aanschouwen, beschouwen, overwegen.

Je kunt de betekenis ook zo bekijken”

“In” betekent: in, innerlijk, van binnen, inwendig.

“Tuire” betekent:” weten, zien, schouwen.

“Intuïtie” betekent dus:” innerlijk weten, innerlijk zien, innerlijk schouwen, inzien.

Het leuke: het Engelse woord “tuition” betekent: onderwijs. “Intuition” kun je dan zien als: onderwijs of kennis van binnenuit.



### 3. Wat zijn voorbeelden van intuïtie?

De telefoon rinkelt, en je weet wie er opbelt...

Een apparaat gaat kapot, en je weet waar de storing zit, zonder dat je het onderzocht...

Je hebt het gevoel dat je naar iemand toe moet, zonder te weten waarom. Als je er aankomt, blijkt dat die persoon je net hard nodig heeft...

Je hebt zitten zwoegen om een probleem op te lossen, en de volgende ochtend, terwijl je onder de douche staat, flitst de oplossing door je heen...

Je kind is ziek, en 's ochtends ontwaak je met de naam van een vreemde stof in je hoofd. Het blijkt de naam van een geschikt homeopathisch middel te zijn...

Je ontmoet iemand. Voordat hij of zij klaar is met praten, weet je wat voor probleem er speelt...

Je zit met vragen over het leven, en tijdens een stil moment ervaar je opeens de eenheid van het heelal...

Zonder planning, beredenering of marktonderzoek weet je wat je klanten nodig hebben...

Er speelt een probleem, en je ziet direct een dozijn mogelijkheden en kansen...

Uit een aantal mogelijkheden waaruit je moet kiezen, voel je gewoon welk nummer het beste is, zonder dat je weet waarom...

#### **4. Is intuïtie hetzelfde als inzicht?**

Inderdaad kun je intuïtie beschouwen als een flits van inzicht.

“Tuire” betekent onder andere “zien”. Dus het woord zelf wijst op inzicht.

Soms gaat zo’n inzicht gepaard met een “Aha-Erlebnis”: opeens zie je het.

## **5. Is intuïtie iets wat je denkt, voelt, of waarneemt met je zintuigen?**

De intuïtie zelf niet. Intuïtie is vooral een vorm van weten. Je weet iets gewoon.

Dat intuïtieve weten kan ontstaan nadat je iets met je zintuigen hebt waargenomen, maar het is er niet identiek aan. Je kunt bijvoorbeeld een vlinder op een bepaalde manier zien bewegen, en die waarneming brengt je op een idee over hoe je een probleem op je werk kunt oplossen.

Dat intuïtieve idee is dan gestimuleerd door wat je zag, maar het is niet hetzelfde. De waarneming van insecten is niet noodzakelijk, want vlinders en dergelijke zie je wel vaker, zonder dat ze je op een idee brengen.

De intuïtie zit dieper dan de zintuigen, staat er los van. Met de zintuigen ben je op de uiterlijke wereld gericht, terwijl intuïtie iets is dat in je gebeurt.

Het gaat dan meer om een vorm van 'zuiver weten', dat er gewoon is, zonder dat je weet waar het vandaan komt.

Het is een innerlijke bewustwording.

## 6. Zijn “vrouwenlogica” en intuïtie hetzelfde?

Iemand kan zeggen dat iets vrouwenlogica is, als hij bedoelt dat de redenering niet logisch in elkaar zit, maar dat hij die wel accepteert van een (intuïtieve) vrouw.

Andere mensen doen intuïtie minachtend af als ‘vrouwenlogica’. Daarmee bedoelen ze dan meestal dat wat de vrouw intuïtief aanvoelt, onlogisch is.

Dit komt vooral voor bij mensen die graag overal een verklaring voor willen hebben, terwijl intuïtie vaak niet te verklaren is.

Soms bedoelt men met vrouwenlogica een onzinnige redenering, die echt nergens op slaat. Natuurlijk kan iedere vrouw (net als elke man) onzinnige dingen zeggen, maar dat is absoluut niet hetzelfde als intuïtie.

## 7. Is intuïtie per definitie onlogisch?

Nee. Er zijn zelfs psychologen en filosofen die stellen dat alle logica op intuïtie berust. Tot een logisch antwoord kun je komen via uitgebreid, systematisch en intellectueel redeneren. Maar je kunt het ook meteen 'aanvoelen', direct 'zien'.

Het antwoord is vaak precies hetzelfde, maar op de ene manier zoek je er stap voor stap naar, op de andere ervaar je dat het antwoord automatisch komt, als iets vanzelf spreken ds. Als iets-dat-spreekt-van uit-jezelf. . .

Intuïtie kan dus sneller werken dan het intellect. Vandaar dat men intuïtie wel 'versneld denken' noemt. De intuïtie slaat gewoon een aantal stappen over om tot hetzelfde resultaat te komen als het intellect.

Dat is nogal logisch' is een uitdrukking die iedereen wel eens gebruikt. Je bedoelt dan dat iets vanzelf spreekt, wat nogal eens voorkomt bij intuïtievelingen. Een meer intellectueel ingesteld persoon moet eerst bewijzen hebben.

## 8. Wat vindt men in andere culturen van intuïtie?

Vrijwel overal beschouwt men intuïtie als een vermogen tot 'innerlijk weten'. In het Westen zien men intuïtie vaak als iets van de vrouw. En verder heeft men ontdekt dat het een uiterst praktisch vermogen is voor creatieve denkers (uitvinders, probleemoplossers, productontwikkelaars, onderzoekers), genezers en paranormaal begaafden.

Het blijkt vooral interessant voor de humanistische, transpersoonlijke en positieve psychologie. Een vrij jonge tak van de psychologie, die zich richt op de gezonde, normale mens. Zij heeft meer belangstelling voor groeimogelijkheden (creativiteit, zelfverwerkelijking en dergelijke) dan voor de frustraties, neurosen, psychosen, blokkades en trauma's.

In het Oosten, bijvoorbeeld in India en Tibet, ziet men intuïtie als iets spiritueels. Als een vermogen waarmee je de illusies van het leven kunt doorzien. Een van die illusies is de gescheidenheid van het leven, en intuïtief kun je de onderliggende eenheid van het leven ervaren: door een te worden met het heelal, God, het Al, het Zelf.

De intuïtie werd en wordt daar uitvoerig onderzocht door mystici, soefi's, yoga- en meditatiebeoefenaars, die zeggen dat dit vermogen zich volledig ontwikkelt als een bepaald energiecentrum (of (chakra') van de mens optimaal functioneert.

Men noemt de intuïtie er wel het "derde oog". Als symbool daarvan hebben veel Indiërs een rode stip op hun voorhoofd, tussen de wenkbrauwen. Als je deze intuïtie wilt ontwikkelen, moet je gedurende lange tijd regelmatig methoden beoefenen als meditatie, lichaamshoudingen en ademhalingsoefeningen.

In Japan ziet men weer een andere dimensie: daar definieert men intuïtie onder andere als het vermogen om gevaar te onderkennen.

"Wie altijd weet wanneer het gevaar nadert, is verlicht van geest", zegt men.

Deze opvatting komt waarschijnlijk voort (of is misschien wel de oorzaak van) de belangstelling die men in Japan heeft voor de 'Budo-sporten'. Dat zijn de vechten zelfverdedigingssporten zoals judo, karate, jiu-jitsu, aikido, kendo. Aan de oppervlakte lijken ze meestal agressief, hard en gewelddadig.

Maar het diepere doel is: het ontwikkelen van een innerlijke rust, stabiliteit en stilte, waarin men vanzelf ~ zonder te denken - het juiste doet of 'laat gebeuren'. Waarin men dus volkomen intuïtief op de juiste manier reageert op gevaar.

Oorspronkelijk hadden deze sporten veel te maken met de beoefening van het Zen. Een Japanse meditatievorm. Bij Zen gaat het niet zozeer om het herkennen van lichamelijk gevaar van buitenaf, maar om het intuïtief doorzien van het gevaar binnen in je: illusies, gehechtheid, zelfbeperking, emoties en dergelijke.

## DIVERSE SOORTEN INTUÏTIE & VERMOGENS

### 9. Hoe verschillen intellect en intuïtie van elkaar?

Stel dat je kind ziek is en dat je wilt weten wat je daaraan zelf kunt doen. Eerst de intellectuele manier om dat uit te zoeken. Je gaat informatie verzamelen over de kwaal en de geneesmethoden, via de medische encyclopedie, handboeken, andere mensen, gezondheidstijdschriften enzovoort.

Als je al die informatie hebt, kies je na rijp beraad heel bewust voor een bepaalde vorm van hulpverlening, medicijnen, dieet en dergelijke. Dit is de intuïtieve manier: je hebt nauwelijks informatie nodig en je 'voelt gewoon dat je zus of zo moet handelen. Zonder dat je precies weet waarom.

Als je het gaat controleren, kom je waarschijnlijk op precies hetzelfde uit als via de intellectuele methode. Alleen heb je er minder informatie en tijd voor nodig.

Bij de tegenstelling intellect-intuïtie bedoelen we met intellect: het denken waarbij je informatie moet verwerken op een verstandelijke, logische, analytische, systematische, stap-voor-stap manier. Het is "rationeel": er komt overleg bij kijken en het moet bewijzen hebben.

Voor het intuïtieve proces is veel minder informatie nodig, die bovendien niet of nauwelijks verwerkt hoeft te worden. Bewijzen hoeven niet per se: je weet gewoon dat iets zo is. Wel kan het moeilijk zijn om het resultaat op een duidelijke manier onder woorden te brengen, omdat je meestal niet weet hoe je eraan bent gekomen.

De beide vermogens zijn niet tegengesteld: ze hebben elkaar nodig, als aanvulling. Zo kun je intuïtief zien hoe je je zieke kind kunt helpen. Maar daarna zul je dat toch stap voor stap moeten doen, uitleggen aan anderen (gezin, "huisarts"), en enzovoort.

Het intellect moet vaak intuïtieve inzichten vertalen: in woorden, cijfers of plannen. Verder kan het de geldigheid en waarheid van je intuïtie controleren. En bovendien de intuïtieve kennis ordenen en bundelen met al aanwezige en geaccepteerde informatie. Het inzicht over de hulp bij die ziekte levert, als je het integreert met al bestaande kennis, misschien wel heel nieuwe



gezichtspunten op voor de arts. Het is ideaal als intuïtief inzicht en intellectuele interpretatie elkaar steeds opvolgen.

## **10. Kun je nog wel logisch denken als je intuïtief bent?**

Uit de verslagen van wetenschappers, uitvinders en dergelijke komt duidelijk naar voren dat ze vaak intuïtieve inzichten kregen, die ze later heel systematisch en logisch uitwerkten. Die twee manieren van denken sluiten elkaar dus helemaal niet uit.

Tenminste niet bij hen. Want anderen hebben het er moeilijker mee. Zo blijkt uit een onderzoek dat intuïtievelingen het moeilijk vinden om rationeel, logisch, systematisch en analytisch te leren denken.

Vaak doordat ze er een hekel aan hebben.

Voor logisch denkende mensen blijkt het makkelijker te zijn om hun intuïtie en creativiteit te ontwikkelen. zonder daarbij hun al aanwezige vaardigheden te verminderen.

## **11. Hoe verschillen instinct en intuïtie van elkaar?**

Instinct gebeurt onbewust, intuïtie bewust. Als je instinctief iets doet, doe je het gewoon, zonder dat je er weet van hebt. Je doet het omdat je het moet doen. Je hebt geen mogelijkheid om te kiezen, het gebeurt onwillekeurig.

Als je iets intuïtief weet, dan ben je je ervan bewust: je weet dat er iets gebeurt. Je ervaart dat je iets weet, zonder er precies van op de hoogte te zijn hoe je dat weet. Je ziet mogelijkheden, waaruit je bewust kunt kiezen.

## 12. Hebben dieren intuïtie?

Instinct is de ingeschapen drift tot onbewust doeltreffend handelen. Over het algemeen neemt men aan dat dieren instinct hebben: een aangeboren drijfveer om iets zus of zo te doen. Bij dieren zitten de drijfveren ingeboren, en ze doen alles onbewust.

Men ontdekt steeds meer over de bijzondere vermogens van dieren. Trekvogels en bepaalde vissoorten hebben een uniek oriëntatievermogen, waarmee ze perfect hun richting vinden op trektochten van duizenden kilometers.

Verder blijken onder andere dolfijnen een bijzondere vorm van intelligentie te hebben. Honden voelen vaak aan of iemand wel of niet te vertrouwen is.

Bepaalde huisdieren zouden zelfs 'paranormale gaven' hebben. Als je hiervoor belangstelling hebt, lees dan eens het boek 'Paranormale vermogens bij huisdieren' door Joseph Wylder, uitgeverij De Driehoek, Amsterdam.

### **13. Is gevoeligheid voor mensen hetzelfde als intuïtie?**

Sommige mensen hebben duidelijk een 'sociale gevoeligheid': ze voelen mensen heel goed aan. Maar ook daarbij kunnen grote verschillen optreden.

Een vrouw die vrouwen goed aanvoelt, hoeft niet per se ook mannen goed aan te voelen. Wie kinderen goed aanvoelt, voelt lang niet altijd volwassenen goed aan.

Het gebied waarop men intuïtief is, kan van mens tot mens verschillen.

Sommigen kunnen intuïtief altijd de juiste informatie vinden in boeken. Anderen ontdekken intuïtief heel snel fouten in een administratie.

## 14. Heeft intuïtie iets te maken met de hersenen?

Ons brein kun je onderverdelen in een linker en een rechter hersenhelft. Onderzoekers (onder andere Ornstein) zeggen dat de rechter helft de zetel is van: intuïtie, tijdeloosheid, waarneming van grote gehelen, holistisch, (Gestalt), niet-lineair en ruimtelijk denken, visualiseren en ervaring.

De linker helft is de thuisbasis van: intellect, bewustzijn van tijd, analytisch vermogen, lineair (stap-voor-stap) denken, taalvaardigheid, argumenteren.

Volgens een andere zienswijze (Schirm, MacLean) kun je het brein het best bekijken als een drieëenheid. Het bestaat uit stamhersenen, tussenhersenen en grote hersenen. Volgens Schirm hoort de intuïtie bij de stamhersenen.

## 15. Wat is het verband tussen hersengolven en intuïtie?

Men onderscheidt vier soorten hersengolven (weergave via speciale apparatuur van de activiteit van de hersenen).

De snelle bêtagolven verschijnen er als je (hyper) actief, negatief en gespannen bent.

Wat langzamere alfa golven zijn meetbaar als je vrij rustig en ontspannen bent.

Nog langzamere theta golven treden op tijdens intuïtieve ingevingen, uitvindingen, visualisaties, het oplossen van problemen, kunstzinnige inspiratie, brainstormen en in de tegenwoordige tijd praten. Intuïtie blijkt in verband te staan met theta golven.

Delta golven, de langzaamste, kenmerken de diepe slaap.

## 16. Heeft intuïtie iets te maken met religieus inzicht?

Je kunt intuïtie beschouwen als een jou gegeven talent. Dat je op een religieuze manier kunt ontwikkelen en gebruiken.

Naast de gewone intuïtieve talenten is er ook spirituele intuïtie. Die geeft geestelijk, religieus inzicht. Zo'n inzicht is niet hetzelfde als ergens in geloven. Het is niet: op gezag aannemen of verstandelijk beredeneren dat (bijvoorbeeld) God bestaat. Maar het is wel: zelf ervaren dat God bestaat.

Vrijwel elke religie kent een vorm van 'mystiek'. Dat woord duidt op 'het verborgene': dat wat niet aan de buitenkant of oppervlakte zit, maar in je zelf. Bij mystiek gaat het vooral om het zelf ervaren.

Er bestaat een grote overeenkomst tussen de christelijke, hindoeïstische, boeddhistische, islamitische en andere mystici. Ze zeggen allemaal: je kunt God innerlijk ervaren. In je eigen bewustzijn kun je een worden met God.

Daaraan koppelen ze allen het advies: 'Zoek niet buiten je, maar in je. In je binnenste, in je eigen hart. Ga terug naar de Bron in je zelf.'

Hier gaat het dus om spirituele intuïtie: de ervaring van inzicht, innerlijk weten. Zo bekeken is intuïtie een religieus vermogen.



## 17. Is intuïtie een vorm van buitenzintuiglijke waarneming?

Intuïtief inzicht heeft niets te maken met de zintuigen en kun je dus 'buitenzintuiglijk' noemen.

Maar sommige 'deskundigen' zeggen dat het toch niet precies hetzelfde is als buitenzintuiglijke waarneming. Omdat intuïtie volgens hen meer een vorm van zuiver weten, een inzicht en een ervaring is dan een waarneming.

Anderen stellen dat alle intuïtie wel degelijk een vorm van buitenzintuiglijke waarneming is, die mogelijk is doordat de intuïtieve mens een verfijnd 'ontvangstapparaat' zou hebben, waarmee hij veel meer informatie kan oppikken dan de gemiddelde mens.

Net zoals een kleine, moderne transistorradio veel meer kan ontvangen dan de grote radiotoestellen van vroeger.

## **18. Waar ligt de grens tussen intuïtie en helderziendheid?**

Iemand noem je helderziend als hij of zij dingen ziet die de meeste andere mensen niet zien.

Daaronder vallen bijvoorbeeld: de uitstraling (of 'aura') van mensen en dingen, organen en energiecentra in het lichaam, nog niet duidelijk gemanifesteerde kwalen en soms gebeurtenissen in 'andere sferen', andere wezens en dergelijke.

Een helderziende ziet van alles, maar dat wil nog niet zeggen dat hij weet wat hij ziet. Het intuïtieve, innerlijke weten is niet hetzelfde als helderziendheid.

Maar deze vermogens hoeven elkaar natuurlijk niet uit te sluiten.

## **19. Heeft intuïtie iets te maken met spiritistische en mediamieke vermogens?**

Bij spiritisme gaat het om contact met zielen van overledenen.

Iemand wordt mediamiek als hij dient als instrument of spreekbuis van dat soort zielen en andere wezens 'van gene zijde', zoals spiritisten dat noemen.

Bij een dergelijk contact schakelt men meestal het eigen bewustzijn uit om zich te laten 'overschaduwen' door zo'n geest.

Natuurlijk is het mogelijk om intuïtief inzicht te verkrijgen op dit gebied – zoals dat op elk gebied kan. Maar op zich hebben mediamieke en spiritistische zaken niets met intuïtie te maken.

Bij zuivere intuïtie behoudt je het volle bewustzijn. Er is meer sprake van 'innerlijke verlichting' (er gaat je een licht op) dan van 'overschaduwning door iets van buiten...

## 20. Wat voor soorten intuïtie zijn er?

Wie er lang over gaat zitten nadenken (en sommigen hebben dat gedaan), kan allerlei soorten benoemen. Zo onderscheidt men wel:

- mannelijke en vrouwelijke intuïtie;
- westerse en oosterse,
- concrete en abstracte.
- extraverte en introverte,
- zintuiglijke,
- psychologische,
- intellectuele,
- metafysische,
- subjectieve,
- objectieve,
- psychische,
- inspirationale en
- klinische intuïtie.

Er bestaan vast nog meer onderscheidingen.

Voor bepaalde doeleinden kunnen deze omschrijvingen heel nuttig zijn, maar de meeste soorten lijken vooral voer voor psychologen en filosofen...

## 21. Bestaan er verschillende niveaus van intuïtie?

Frances E. Vaughan onderscheidt vier niveaus van intuïtie, waarmee je makkelijker kunt werken dan met al die verschillende soorten uit de vorige vraag. Ze beschrijft het lichamelijke, gevoelsmatige, mentale en spirituele niveau.

Op het lichamelijke niveau kun je tot een bepaald inzicht komen door te luisteren naar de reacties van je lichaam.

Op het gevoelsmatige niveau gaat het vooral om dingen die je aanvoelt: de sfeer, emoties, 'vibraties' en dergelijke. Als je iets doet 'omdat het goed voelt', dan is dat het gevoelsmatige vlak.

Op het mentale niveau draait het om beelden, ideeën en inzichten, die vaak te maken hebben met het oplossen van problemen, het vinden van mogelijkheden of met onderzoek.

Het spirituele niveau betreft inzicht met betrekking tot wat of wie je bent (zelfkennis), God, de zin van het leven en dergelijke.

## **22. Welk soort intuïtie geldt als de beste?**

De intuïtie die het fijnst en spontaan 'door je stroomt.

Die vorm (of combinatie van vormen) die voor jou het best werkt.

En waar jij je het lekkerst bij voelt.

Intuïtie is immers iets dat van binnen uit jezelf komt.

## **23. Welk verband bestaat er tussen de verschillende psychologische typen en intuïtie?**

Je kunt moeilijk spreken van 'de' psychologische typen, omdat zoveel psychologen en psychiaters hun eigen type-omschrijvingen hebben opgesteld.

De bekende Carl Gustav Jung noemt er acht. Intro- en extraverte mensen die zintuiglijk, denkend, voelend of intuïtief zijn.

De intro" en extraverte intuïtieve typen zijn - zoals de naam al zegt - volgens Jung intuïtiever dan de anderen. Hoe die typen volgens hem functioneren, beschrijft hij uitgebreid in zijn boek 'Psychologische typen'.

Het kan heel verhelderend zijn om te weten bij welk type je ingedeeld wordt. Soms ga je jezelf en anderen dan beter begrijpen.

Maar het kan ook als nadeel hebben dat je gaat denken dat je in een vaststaand 'hokje' zit, waardoor je spontaniteit en mogelijkheid om te veranderen verminderen.

Je kunt bijvoorbeeld de indruk krijgen dat je een puur intellectueel type bent, dat nou eenmaal geen intuïtie heeft. En dat je 'dus' geen aandacht aan je intuïtie of gevoel hoeft te besteden.

Dit is niet waar. Je kunt er rustig van uitgaan dat iedereen intuïtie heeft: ieder op een 'eigen' gebied.

## LEVEN MET INTUÏTIE

### **24. Kun je eigenlijk zonder intuïtie door het leven?**

Waarom niet?

Dieren kunnen het en er bestaan genoeg mensen die er nooit over nadenken.

Maar wellicht vind je leven veel boeiender als je je bewust bent van al je mogelijkheden.

De intuïtie is een soort zesde zintuig, dat een extra dimensie aan je leven kan toevoegen. Je leven kan er spannender, interessanter en intenser door worden.



## 25. Zijn er gevaren of nadelen verbonden aan het intuïtief zijn?

Voor jezelf alleen als je je intuïtie niet goed gebruikt.

Dan loop je de kans om met je hoofd tegen een muur te lopen en wel harder dan je ooit tevoren hebt gedaan. . . (zie ook het antwoord op vraag 27).

Want hoe intuïtiever je wordt, hoe moeilijker het is om te doen alsof je iets niet ziet, jezelf voor de gek te houden en struisvogel te spelen.

Het goed gebruiken van intuïtie betekent ook; alert blijven dat je niet overmoedig en onvoorzichtig wordt doordat je intuïtie een tijd lang goed werkte. Want door grote vermoeidheid, passiviteit of egoïsme kun je de mist in gaan.

Nog een 'nadeel': voor andere mensen en jezelf kan het soms vervelend zijn als je op een bepaalde manier weet hebt van dingen, waarover je omgeving je liever onwetend zou laten.

Bij een goed gebruik van intuïtie hoort ook een bepaalde tact. Alles er zo maar uitflappen kan een boel weerstand opwekken.

Vaardigheid in de kunst van het spreken, zwijgen, vragen en luisteren blijkt noodzakelijk.

## **26. Klopt het dat intuïtieve mensen gevoeliger zijn dan anderen?**

Vaak wel. Intuïtieve mensen pikken op de een of andere manier meer op van de sfeer die ergens hangt, en van de dingen die mensen uitstralen: vreugde, maar ook spanningen, angst en dergelijke. Ze staan meer open voor mogelijkheden en ideeën.

Dat betekent dat ze – geestelijk – meer risico lopen en kwetsbaarder zijn. Soms leidt hun gevoeligheid tot overgevoeligheid en overspanning.

Je kunt proberen om dat te voorkomen. Door goed te “aarden” of te “gronden”.

Dat wil zeggen dat je - bij wijze van spreken - wel met je hoofd in de wolken mag zweven (intuïtie, fantasie, creativiteit), als je tegelijkertijd maar met beide benen stevig op de aarde staat.

Dat aarden kun je onder andere doen door regelmatig met heel concrete, fysieke dingen bezig te zijn. Dit realiseert men zich heel goed bij Zen (een spirituele stroming uit Japan). Naast het mediteren moet de zenbeoefenaar zich uiterst geconcentreerd bezighouden met heel concrete dingen als ambachten, bloemschikken, boogschieten, zelfverdedigingssporten, tuinen, schilderen enzovoort.

Er bestaan nog heel andere manieren om te aarden en op een juiste manier met gevoeligheid en dergelijke om te gaan. Een boeiende beschrijving daarvan is te vinden in het boekje 'Gevoelige mensen en hun problemen' van drs. P. Langedijk. Het is verschenen in de Ankertjesserie van uitgeverij Ankh-Hermes.

Gronden kun je ook goed leren via chi kung ofwel qigong training.

## 27. Wat gebeurt er als je je intuïtie niet volgt?

Naarmate je vaker je intuïtie negeert, loop je meer kans om met je hoofd tegen een muur te lopen. Dit kan letterlijk en figuurlijk gebeuren.

Uit (auto) biografieën van bijzonder sensitieve en intuïtieve mensen blijkt dat ze soms zelfs een ongelukje of ziekte kregen, waarvan ze later zeiden dat het was om hen wakker te schudden.

Als je 'ingebouwde wijsheid' negeert, onderdruk je iets. Die weggedrukte energie zoekt een uitweg en dat kan zich lichamelijk uiten. En dan meestal op een ongewenste manier als de een of andere kwaal: huiduitslag, hoofdpijn, spanningen, maagklachten, slapeloosheid en dergelijke.

Voortsukkkelend met die kwaal, of soms in ernstige gevallen in de geïsoleerde toestand van het ziekbed, komt dan de bezinning. De ontdekking dat je eigenlijk toch verkeerd bezig bent geweest. 'Had ik mijn gevoel maar gevolgd,' zeg je dan. Of:

'Had ik maar naar mezelf geluisterd.'

Als je je intuïtie niet volgt, ben je eigenlijk niet eerlijk tegenover jezelf en anderen. Bovendien maak je dan geen gebruik van een natuurlijk talent, dat in je aanwezig is. Je laat iets braak liggen en verdorren.

Je intuïtie wel gebruiken maakt het leven levendiger en meer de moeite waard.

## 28. Is het leuk om intuïtief te zijn?

Om echt plezier van intuïtie te kunnen hebben, moet je er goed mee kunnen omgaan en erop kunnen vertrouwen. Als je intuïtie je af en toe in de steek laat, dan heb je kans dat er wat twijfel bij komt kijken. En dat is nooit leuk.

Bij sommige mensen lijkt het alsof ze 'te open staan'. Zij voelen en zien dingen die ze niet willen waarnemen.

Als ze niet leren omgaan met hun intuïtie en sensitiviteit, dan kunnen ze er flink wat spanningen van krijgen, er zelfs overspannen van worden.

Als je levensbeschrijvingen leest van paragnosten, helderzienden, magnetiseurs en dat soort mensen, dan zie je dat ze het in het begin allemaal moeilijk hadden met hun sensitiviteit. Soms probeerden ze het zelfs te ontkennen of te onderdrukken.

Maar toen ze eenmaal hadden geleerd ermee om te gaan, konden ze er ook~andere mensen mee helpen en er zelf gelukkig mee zijn.

## **29. Hoe leg je je intuïtieve inzichten uit aan andere (meer intellectuele) mensen?**

Het blijkt vaak het prettigst om alleen over je intuïtieve inzichten te praten als men ernaar vraagt. Geef je ongevraagd adviezen, dan ontstaat er makkelijk weerstand. Sommige mensen, die merken dat hun intuïtie goed werkt en die er anderen mee willen helpen, blijken in staat een ideale situatie te scheppen. Een situatie waarin men naar hen toe komt om advies of begeleiding te krijgen.

Dan is men veel meer open en ontvankelijk – ook al omdat men waarschijnlijk enkele hindernissen moet overwinnen om met een vraag op de proppen te komen.

Als het je niet lukt om zo'n situatie te creëren, kan het heel nuttig zijn om de ander zodanig vragen te stellen dat hij het 'zelf ontdekt'. Er bestaan hele boeken over de boeiende 'kunst van het vragen stellen'.

Heb je je die vaardigheid eenmaal eigen gemaakt, dan kun je er de intuïtie van de ander mee stimuleren!

Lukt het je, ondanks alles, niet om je inzichten duidelijk te maken, dan is het misschien helemaal niet de bedoeling dat het lukt...

Iedereen heeft z'n eigen levenslessen te leren en wellicht kun jij je tijd en energie beter aan iets zinvollers besteden.

### **30. Als intuïtie een natuurlijk vermogen is, waarom weten zo weinig mensen er echt iets van?**

Allerlei vermogens van de mens vormen nog een vrijwel onontgonnen gebied. Zo is het met de meeste immateriële zaken.

Op het materiële vlak is de wetenschap (biologie, geneeskunde, natuurkunde, scheikunde) vrij ver gevorderd.

Maar hoeveel mensen weten nu eigenlijk wat er echt precies gebeurt als we denken, slapen, dromen, sterven?

En dat zijn toch heel natuurlijke gebeurtenissen. . .

### **31. Waarom interesseren juist nu zoveel mensen zich voor intuïtie en alles wat daarmee te maken heeft?**

Daarvoor kun je een heleboel oorzaken noemen. Een ervan is wellicht dat we niet meer zo hoeven te vechten voor ons materiële bestaan als voorgaande generaties. Daardoor kun we ons meer met innerlijke zaken bezighouden.

Een andere reden is de weerstand die sommigen hebben tegen de toename van techniek, systematiek, bureaucratie en dergelijke. Onpersoonlijke zaken, waarbij de rol van de individuele mens op de achtergrond dreigt te komen. Intuïtief denken lijkt daarvan een tegenhanger te zijn: het is iets puur individueels en persoonlijks.

Juist in de techniek en in het bedrijfsleven heeft men ontdekt dat systematisch en logisch denken vaak niet voldoende is om bepaalde problemen op te lossen. Voor nieuwe vondsten, uitvindingen en dergelijke is er creativiteit en inventiviteit nodig. Dus: intuïtie.

In deze tijd krijgt de emancipatie van de vrouw veel aandacht. Daarvan pikt het (zogenaamd typisch vrouwelijke) intuïtieve denken een graantje mee.

Verder is er een grote belangstelling voor oosterse zaken: yoga, meditatie, mindfulness, zen, soefisme, taoïsme, gezonde voeding, enzovoort. Vrijwel al die stromingen benadrukken de rol van de intuïtie. Dat doen ook de nieuwe 'transpersoonlijke' en 'humanistische' richtingen in de psychologie.

Het idee van 'terug naar de natuur', dat bij veel mensen leeft, zal ook invloed hebben. Men wil meer (natuurlijke) voeding, geneeswijzen en leefwijzen. De belangstelling neemt toe voor fijnere energievormen, stralingen en een zachte, verfijnde behandeling van de mens.

Op al die gebieden moet je je gevoel en intuïtie wel gebruiken. Als je je op die paden begeeft, kom je van alles tegen dat intellectueel (nog) niet verklaarbaar is. maar waarvan je wel 'aanvoelt' hoe het zit.

Ook wordt het 'holistisch denken' steeds belangrijker. Holistisch komt van het Griekse woord 'holos', dat heel, geheel, heilheid betekent. Je leest steeds vaker over holistische gezondheidszorg, holistische psychologie, waarin het gaat om een benadering van 'heel de mens': van lichaam en geest, intellect en intuïtie.

Men spreekt wel van een verandering in het bewustzijn, die op dit moment aan de gang zou zijn en waar het intuïtieve denken helemaal in past.

Op allerlei niveaus wordt het principe 'doe meer met minder' steeds belangrijker. Dat zie je in de wereld van onder andere de techniek, energie, communicatie, homeopathie, acupunctuur.

Die trend zien we ook bij het denken. Intuïtief denken kun je beschouwen als 'sneller denken' met minder moeite en minder informatie.



## **32. Hoe komt het dat je er met je intuïtie soms helemaal naast zit?**

Door ruis of storing. Niet altijd ben je even ontspannen en helder. En vaak speelt wensdenken een rol, of oude, ingebakken vooroordelen of angsten. Die kunnen je intuïtie in de weg zitten en er zelfs voor doorgaan.

Bovendien kan de tijd een rol spelen. Als je een maand geleden aanvoelde dat je iets moest doen, was dat waarschijnlijk het beste wat je, onder de gegeven omstandigheden, kon doen voor de betrokkenen. Terwijl het op dit moment, nu de situatie is veranderd, misschien helemaal niet meer zo goed lijkt.

Bij sommige mensen treedt wel eens het vreemde verschijnsel op dat hun intuïtie 'omgekeerd' werkt. Ze slaan linksaf, terwijl ze naar rechts moeten. Ze zeggen ja als ze nee zouden moeten zeggen.

Op de een of andere manier moeten ze dus het omgekeerde doen van wat ze van binnen voelen.

Ingewikkeld, maar als je dat eenmaal weet van jezelf, kun je er rekening mee houden.

### 33. Kun je je intuïtie laten testen?

Men heeft enkele psychologische tests ontworpen om te onderzoeken hoe intuïtief iemand is.

Een voorbeeld daarvan is het intuïtiegedeelte van de 'Meyers-Briggs Persoonlijkheids Test'.

Verder bestaan er diverse tests voor het meten van aanverwante 'talenten', zoals creatief denken.

Parapsychologen hebben een heel arsenaal om je buitenzintuiglijke waarneming, voorspellend vermogen en dergelijke te meten.

Met andere tests is het mogelijk om erachter te komen of je behoort tot de intuïtieve of andere typen. Dat kan onder andere met het 'Struktogram' van R. Schirm of met het 'Hersen Dominantie Instrument' van N. Herrmann.

Het is vrij moeilijk om zelf aan dit soort tests te komen; meestal moet je ervoor naar een speciaal bureau. Veel testmateriaal is alleen toegankelijk voor psychologen.

De meeste tests hebben hetzelfde nadeel als de psychologische typering: je wordt erdoor in een hokje geplaatst. In het hokje van de creatieve of niet-creatieve mensen, in dat van de intellectuele of intuïtieve.

Maar je moet ook kunnen ontdekken op welk gebied en onder welke omstandigheden je het intuïtiefst functioneert. Zodat je daar verder aan kunt werken.

## INTUÏTIE VERSCHILT VAN MENS TOT MENS

### 34. Verschillen de eigenschappen van intuïtieve mensen duidelijk die van anderen?

Ja, volgens een van de psychologen die intuïtieve mensen hebben onderzocht, verschillen ze op een aantal punten van anderen.

- Intuïtieve mensen hebben de neiging onconventioneel te zijn en zich daar lekker bij te voelen.
- Ze hebben zelfvertrouwen, blijven zichzelf en baseren hun identiteit niet op lidmaatschap van sociale groepen.
- Zij beleggen vooral in abstracte zaken, onderzoeken onzekerheden en twifelen veel meer dan de anderen en ze leven zonder angst met deze twijfels en onzekerheden.
- Ze houden ervan risico's te nemen en willen zich blootstellen aan kritiek en uitdagingen.
- Ze beschrijven zichzelf als onafhankelijk, vooruitziend, vertrouwend en spontaan.
- Verder praten en roddelen ze vaak minder dan anderen in groepen, maar luisteren meer.
- Ze praten eigenlijk alleen graag met mensen die ze heel goed kennen.
- Ze gaan liever met lege handen weg dan dat ze om een gunst moeten vragen.
- Ze beschouwen zich minder dan anderen als een 'sterke persoonlijkheid' en leider.
- Minder dan anderen hechten ze waarde aan uiterlijkheden en formaliteiten.
- Minder dan anderen konden ze als kind met problemen naar hun ouders stappen.

- Vaak proberen ze hun eigen weg te gaan, ongeacht wat anderen willen.
- Vaak geven ze zich helemaal voor een zaak en zijn zelfs grimmig gericht op taken en doelen.
- Ze hebben een hekel aan interrupties, strikte regels en beperkingen.
- Hun sociale vaardigheden en enthousiasme zijn vrij minimaal.
- Ze houden er niet van om in de schijnwerper te staan.
- Ze stellen zichzelf veel vragen en fantaseren en peinzen veel.
- Met mensen die geloven dat er maar één ware religie is, hebben ze maar weinig op.
- Ze vinden dat anderen over het algemeen de dingen niet serieus genoeg nemen, dat mensen hebben vergeten om zich te schamen en dat zij zelf strikter zijn met betrekking tot goed en kwaad dan de meeste anderen.
- De meesten van de onderzochte intuïtieve mensen hadden nooit veel alcohol gedronken.
- Ze hebben minder last van trillende handen, zijn minder vaak agressief en kwaad, maar zijn wat vaker knorrig als ze zich niet lekker voelen.
- Ze vinden dat je bij tijd en wijle best wat komedie mag spelen.
- De intuïtieven hadden meer belangstelling dan anderen voor lezen en muziek.
- Zij deden ook meer aan creatieve expressie: vooral schrijvend.
- Zij hadden een grote belangstelling in abstracte zaken van esthetica, epistemologie en menselijke waarden: waarheid, schoonheid, de tijdsdimensie in kunst, communicatie, delen, liefde enzovoort.
- De intuïtieven hadden meer dan anderen - mensen in hun leven gehad die een grote invloed op hen hadden. Het ging vooral om mensen met enthousiasme, een binding aan een bepaald iets, liefde of een levensintensiteit.

### **35. Verdringen intellectuele bollebozen en nuchtere zakenmensen hun intuïtie?**

Het verdringen van gevoel en intuïtie gebeurt meestal niet doelbewust.

Bovendien kunnen intellectuele bollebozen heel intuïtief zijn op het gebied waarin ze zich specialiseren. Hun intuïtie beperkt zich dan daartoe.

De meeste succesvolle zakenmensen handelen vaak erg intuïtief. Ze voelen aan wat ze moeten produceren, wat, waar en wanneer ze moeten verkopen, met wie het goed zakendoen is enzovoort.

Natuurlijk wordt hun 'feeling', als het enigszins kan, bevestigd door marktonderzoek, prognoses en dergelijke, maar de basis is het intuïtieve inzicht.

## **36. Hebben vrouwen een betere intuïtie dan mannen?**

Nee, maar vrouwen durven meestal meer op hun gevoel en intuïtie af te gaan dan mannen.

Dat komt onder andere doordat vrouwen vaak in een andere situatie zitten dan mannen.

De vrouw in de moederrol is meer aangewezen op haar intuïtie dan de man. Met kleine kinderen moet zij wel op haar gevoel afgaan, omdat kinderen niet goed duidelijk kunnen maken wat er is.

Mannen zitten, meer dan vrouwen, in bedrijven en andere organisaties waar men veel werkt met techniek, systematische planning, strakke regels, intellectuele zaken.

Daardoor hebben mannen minder gelegenheid om hun intuïtie te gebruiken.

Bovendien heeft een vrouw veel meer te maken met lichamelijke zaken. Denk maar aan menstruatie, zwangerschap, bevalling, borstvoeding, overgang. Daardoor heeft ze ook meer kansen om te leren omgaan met haar lichamelijke intuïtie.

### **37. Is het waar dat vrouwen tijdens hun menstruatie intuïtiever zijn dan gewoonlijk?**

In die periode is haar aandacht meer naar binnen gekeerd. Dat gebeurt van nature, vanzelf. Daardoor is die tijd uitstekend geschikt voor zelfinzicht, innerlijke creativiteit, intuïtie.

Bij de eisprong zijn de gevoelens vooral gericht op het ontvangen, accepteren en opbouwen van iets van buitenaf: gericht op de eventuele komst van een kind. Bij de menstruatie weet je dat er geen kind 'opgebouwd' moet worden, dus kunnen die opbouwende gevoelens meer op de vrouw zelf gericht zijn.

Vroegere culturen wisten van die 'menstruele wijsheid' en maakten er gebruik van. De menstruerende vrouw ta-ok zich terug in stilte. Ze wendde zich af van de rumoerige buitenwereld, zodat ze in contact kon komen met haar stille binnenwereld. Als ze dat bewust deed, kreeg het onbewuste de kans. Vaak bleek dat de vrouw juist dan profetieën kon doen, voorspellende dromen had, diagnoses kon stellen en kon genezen. Zo profeteerde het bekende orakel van Delphi eens per maand.

En in het verre verleden waren het vooral vrouwen die werkten in de tempels, in het priester- en geneeswerk.

In diverse culturen had men om al deze redenen een groot respect voor het vrouwelijke, dat men verbond met levenswijsheid. Bij sommige volken was de maandelijksse levensles' van de vrouw een reden voor maandelijksse feesten en cultussen ter ere van de maan, het vrouwelijke en de menstruerende vrouw.

Als je van deze periode optimaal gebruik maakt, kun je je intuïtie enorm ontwikkelen. Dat men dit zo vaak niet doet en deze mogelijkheid ontkent of ontwijkt, is misschien wel een van de belangrijkste oorzaken van de klachten die optreden voor en tijdens de menstruatie. . .

Meer informatie hierover kun je vinden in het boek 'Het vrouwegeheim — menstruatie tussen moderne wetenschap en oud mysterie' van Penelope Shuttle en Peter Redgrove, verschenen bij uitgeverij In den Toren.

### **38. Ben je tijdens een zwangerschap intuïtiever dan normaal?**

De periode dat je in verwachting bent, kan inderdaad een tijd zijn van verhoogde gevoeligheid en vergrote intuïtie. Niet iedereen merkt dat zo sterk. Maar als je aandacht schenkt aan wat er in je gebeurt, voel je het wel.

Allereerst treden er in je lichaam allerlei veranderingen op. Ook de behoeften aan voeding, rust en dergelijke veranderen. Als je je daarvan bewust bent en ze probeert aan te voelen, dan neemt je sensitiviteit toe.

Op de tweede plaats groeit er een kindje in je, waarmee je nog niet op de gewone manier kunt communiceren. Als Je er toch mee wilt communiceren (en waarom niet?), dan moet dat wel via je gevoel en intuïtie. Dit lukt alleen als je er voldoende tijd, rust en aandacht aan kunt geven.

Sommigen kunnen die toegenomen intuïtie na hun zwangerschap te behouden.

Maar dat gaat niet altijd zo gemakkelijk: het betekent dat je je innerlijke rust en jezelf niet moet verliezen in de drukte van babyverzorging, bezoek en dergelijke.



### **39. Neemt intuïtie toe of af als je ouder wordt?**

Dat heb je gedeeltelijk zelf in de hand.

Door gezond te leven kun je voorkomen dat je hersenen en geestelijke vermogens snel aftakelen.

Door de juiste levensinstelling kun je voorkomen dat je vastroest in gewoontepatronen en starre ideeën.

En door je te blijven verdiepen in de ontwikkeling van intuïtie, bewustzijn, innerlijke helderheid, kun je ze vergroten.

Als je je bewust openstelt voor ingevingen en gehoor geeft aan je innerlijke stem, dan groeit je intuïtie zeker.

Als meer mensen dat zouden doen, zou er wellicht ook in de Westerse maatschappij weer meer respect voor de ouderdom ontstaan. In enkele andere culturen worden ouderen juist als wijze, ervaren raadgevers beschouwd.

Als je gezond leeft en elk jaar meer en meer op je intuïtie vertrouwt en er gebruik van maakt, kunnen je intuïtieve vermogens toenemen met de jaren.

## 40. Wie gelden als voorbeelden van intuïtieve mensen?

Laten we er een aantal noemen.

Albert Einstein, de grondlegger van de relativiteitstheorie, is er een van. Volgens hem is intuïtie de meest waardevolle factor bij het uitvinden en bij het begrijpen van de uiteindelijke fysieke werkelijkheid.

Een ander: de Amerikaan Richard Buckminster Fuller. Een beroemd architect, uitvinder, auteur, filosoof, professor. Hij publiceerde zelfs een heel boek met de titel 'Intuition'. Hij schreef: 'Steeds weer opent intuïtie stap voor stap de deuren naar de fysieke en metafysische successen van de mensheid.

Heel anders: Gerard Croiset, de Nederlandse paragnost, die een interessante autobiografie schreef.

De Franse mathematicus Henri Poincaré loste intuïtief wiskundige problemen op.

De Duitse chemicus Kekule deed intuïtief scheikundige ontdekkingen.

Allerlei dichters en schrijvers gebruiken hun intuïtie. De schrijfster Gertrude Stein adviseert schrijvers om nooit na te denken over de vorm waarin ze schrijven, maar om die (intuïtief) te laten komen.

Marilyn Ferguson is de vrouw achter het Brain/Mind Bulletin en de boeken 'Breinrevolutie' en 'De Aquarius Samenzwering'. Zij organiseerde onder andere een stel weekends met succesvolle mensen. Een ervan was het 'weekend van de gekke wetenschappers', waarop onderzoekers kwamen die bekend waren om hun gedurfde en ongewone antwoorden op wetenschappelijke problemen. Uit deze gesprekken concludeerde Marilyn dat succesvolle mensen weten wie ze zijn.

Ze zijn op een volstrekt natuurlijke manier zichzelf, hechten waarde aan hun eigen waarnemingen en ervaringen en zijn geboeid door alles wat er met hen gebeurt. Ze spelen met ideeën en zijn nieuwsgierig. Ergens in hun leven maakten ze een verandering door. En zagen toen het leven in termen van mogelijkheden in plaats van begrenzingen. Velen hadden ervaringen, waarover ze niet makkelijk praten, omdat ze niet voor gek versleten willen

worden. Dit zijn allemaal typisch kenmerken van intuïtieve mensen, waargenomen door een intuïtief persoon.

Een andere, uiterst intuïtieve vrouw was Elisabeth Kübler-Ross. Ze schreef diverse boeken over stervensbegeleiding en hielp mensen om onafgemaakte zaken af te ronden (onder andere stervenden en gedetineerden).

In een interview in het blad 'De Ronde Tafel' zei ze: Luister naar je innerlijke stem. Laat je door niemand vertellen waar je moet lopen of wat je moet doen. Doe alleen datgene waarvan je voelt dat het goed is. Als je voelt dat er een verschil is tussen wat je denkt en je intuïtieve waarschuwing, stop dan en wacht. Wacht tot het goed voelt en laat niemand anders je dat vertellen.'

Dit soort mensen zegt altijd dat iedereen intuïtie heeft en kan gebruiken.

## **41. Kan iemand die heel intellectueel is, toch ook intuïtief zijn?**

Het intellectuele en intuïtieve kunnen wel degelijk goed samengaan. Er bestaan mensen wier rechter en linker hersenhelften even goed functioneren.

Dit blijkt uit onderzoeken van de hersengolven en hersendominantie. Hun intuïtieve vermogens zijn even ver ontwikkeld als hun intellectuele vermogens.

Dit geldt eigenlijk als de ideale toestand: volledig evenwicht in de mens.

Dat treffen we nog niet zoveel aan, maar er is gelukkig een groeiende belangstelling voor methoden om de hersenfuncties in balans te brengen.

Daarnaast zijn er mensen die heel intellectueel werk doen en daarna, in hun vrije tijd, intuïtief bezig zijn.

## 42. Heeft iedereen intuïtie?

Iedereen heeft bij de geboorte iets van inzicht, gevoel en zelfkennis meegekregen.

Als de ouders, onderwijzers en leraren iets weten van de mogelijkheden om ze te ontwikkelen, dan krijgen de intuïtieve vermogens meer kans.

### **43. Zijn kinderen intuïtiever dan volwassenen?**

Men zegt vaak dat kinderen intuïtiever zijn dan volwassenen, maar hiervoor bestaan geen harde bewijzen.

Iedereen kent wel mensen die als kind gevoeliger, creatiever en intuïtiever waren dan als volwassene. Waarschijnlijk omdat die vermogens nooit goed gestimuleerd werden in het onderwijs.

Kinderen voelen en zien vaak meer dan volwassenen. Dit komt doordat ze nieuwsgierig zijn.

Ze kunnen rustig naar iemand staan staren, op een manier waarvoor een volwassene zich zou schamen.

Kinderen zijn nog niet zo geremd door allerlei manieren, moraal, ethiek en dergelijke.

Die dingen hebben zeker hun nut, maar ze kunnen - volgens Eric Berne, een van de onderzoekers van intuïtie - wel degelijk het eigen waarnemingsvermogen beïnvloeden.

## 44. Zijn kunstenaars bij uitstek intuïtieve mensen?

Artistieke inspiratie kun je beschouwen als een vorm van intuïtie. Veel kunstenaars voelen op een bepaald moment - intuïtief - dat ze iets móeten maken en dat ze dat zus of zo gaan doen.

Kunst hoeft niet per definitie intuïtief te gebeuren; het is een van de manieren waarop het innerlijke weten geuit kan worden.

Iemand die een kunstwerk maakt, helemaal volgens een vooraf uitgedacht schema, gebruikt daarbij waarschijnlijk niet zoveel intuïtie. Alhoewel het ontwerpen van dat schema wel intuïtief gebeurd kan zijn.

En bij het scheppingsproces zelf komt ook een boel intuïtie kijken. Waarom kunstenaars iets een bepaalde kleur, structuur of vorm geven, bepalen ze eerder intuïtief dan verstandelijk.

Een kunstenaar kan innerlijk weten dat iets zus of zo moet worden en niet anders. Dat kun je intuïtie noemen: hij weet het van binnen. Soms ziet hij het zelfs letterlijk voor zich, voor zijn geestes oog (in zijn dromen of als hij met ogen dicht zit of zo maar).

Bij kunstenaars wordt de intuïtie vooral voor het scheppingsproces gebruikt. Het kan zijn dat ze ook op andere levensgebieden intuïtief zijn, maar dat hoeft niet.

## **45. Zijn creatieve, inventieve mensen intuïtiever dan anderen?**

Niet per definitie. Sommige mensen komen volgens heel intellectuele systemen tot creatieve resultaten.

Creativiteit wordt dikwijls omschreven als het op een nieuwe manier rangschikken van bestaande dingen. Dat rangschikken kan gebeuren met hulp van checklists, schema's en dergelijke. Dus op basis van veel informatie.

Bij mensen die zelf echt creatief zijn, is het wel zo dat de intuïtie een grote rol speelt. Vaak hebben ze niet per se veel informatie nodig om tot oplossingen te komen.



## **46. Is intuïtie typisch iets voor onpraktische idealisten en dromers?**

Nee, steeds meer praktische mensen houden zich ermee bezig, zoals huisvrouwen, wetenschappers en zakenmensen.

De Amerikaanse uitvinder, architect en filosoof R. Buckminster Fuller vertelt van een studie van de dagboeken van beroemde wetenschapsmensen. Allen noteerden dat intuïtie de belangrijkste factor bij hun grote ontdekkingen was.

Vandaar dat er allerlei trainingen in creatief denken worden georganiseerd, waarbij de intuïtie een belangrijke rol speelt. Dit soort cursussen is er vooral voor uitvinders, ontwikkelaars, ontwerpers en probleemoplossers. En dat het ook bij managers en dergelijke belangstelling geniet, blijkt onder andere uit diverse publikaties in bladen als de Harvard Business Review.

Ook voor mensen die thuis werken (in de huishouding bijvoorbeeld) is de intuïtie belangrijk: een groot deel bestaat immers uit managen en problemen oplossen.

## **47. Gebruiken oosterlingen meer intuïtie dan westerlingen?**

In het Oosten heeft men de creativiteit en intuïtie vooral op vervolmaking van het innerlijke gericht, op geestelijke ontwikkeling. In het Westen gebruikte men die vermogens voor de vervolmaking van het uiterlijke, op de materiële ontwikkeling.

Het lijkt erop dat er nu meer evenwicht ontstaat.

In het Oosten werkt men hard aan het verbeteren van de materiële omstandigheden.

En in het Westen zijn die omstandigheden dusdanig dat steeds meer mensen zich bezig gaan houden met hun innerlijk.

Dat blijkt duidelijk uit de groeiende belangstelling voor dingen als ontspanningstechnieken, yoga, psychosynthese, meditatie, mindfulness, parapsychologie enzovoort.

## 48. Leven natuurvolken intuïtiever dan wij?

In bepaalde opzichten kan dat het geval zijn.

De natuurmens leeft intuïtiever ten opzichte van de natuur: de dieren, het weer en de omgeving. Hij hoort natuurgeluiden beter dan wij, voelt gevaren uit de natuur beter aan enzovoort. Maar dat heeft allemaal te maken met die natuur waarin hij leeft.

Zet iemand uit zo'n cultuur in onze wereld en weg is zijn 'intuïtie'. Al werkten zijn zintuigen uitstekend in zijn eigen natuurlijke omgeving, bij ons in de stad zou hij er geen weg mee weten.

Soms zitten ze net zo vast in starre denkpatronen als wij. Wij hebben technische, systematische en bureaucratische belemmeringen. Bij hen zijn het de taboes en regels op allerlei gebied: religieus, sociaal, seksueel enzovoort die het originele, intuïtieve in de weg kunnen staan.

Wel is het zo dat bepaalde natuurvolken veel meer gevoel hebben voor het grote geheel, voor de samenhangen in het universum, dan wij. Zij leven of leefden meer in harmonie met de natuurritmen (van de zon en de seizoenen enzovoort).

Wat dat betreft leefden en dachten ze holistischer (geheler), en dat is een kenmerk van intuïtief denken.

## 49. Waaraan kun je zien of iemand intuïtief is?

Iemand met een echt ontwikkelde intuïtie heeft meestal een bepaalde mate van innerlijke rust, stabiliteit en stilte.

Maar deze innerlijke kalmte is niet altijd van buiten te zien.

Mensen met een grote innerlijke rust kunnen toch heel dynamisch leven.

Dus of iemand intuïtief is, kun je eigenlijk niet zien aan zijn uiterlijk. Witte kleren, een rode stip op het voorhoofd, een kristallen bol op tafel en dergelijke zeggen niets over zijn of haar innerlijk.

## **50. Bestaat er een samenhang tussen je sterrenbeeld en je intuïtie?**

Sommige astrologen werken met de psychologische typenindeling volgens Carl Jung.

Volgens hen hoort de psychische functie intuïtie bij de 'vuurtekens' Ram, Leeuw en Boogschutter.

'Aardetekens' (Stier, Maagd en Steenbok) zijn vooral zintuigelijke typen.

'Luchttekens' (Tweeling, Weegschaal en Waterman) horen bij het denktipe. En 'watertekens' (Kreeft, Schorpioen en Vissen) zijn de gevoelstypen.

Ongeacht onder welk dierenriemteken je bent geboren: iedereen kan intuïtief leven.

Een goede astroloog moet kunnen aangeven op welk gebied het meest. Bijvoorbeeld de een met betrekking tot nieuwe dingen in de wereld, de ander met betrekking tot sfeer, verzorging, geldzaken, emoties, gegevens, communicatie of andere levensgebieden.

## **51. Sommige intuïtieve mensen lijken in hun werk weinig succesvol. Hoe komt dat?**

Dat heeft verschillende oorzaken. Er bestonden altijd al mensen met grandioze ideeën, fantastische uitvindingen en voorspellingen. Maar vaak bleken ze hun tijd te ver vooruit. In dat geval is het heel moeilijk om succesvol te zijn op de gebruikelijke manier. Dus met aanzien, geldelijke beloning en dergelijke.

Verder krijgen mensen inzichten over allerlei onderwerpen, die echter geen concrete problemen oplossen. Stel dat je intuïtief een prachtig apparaat uitvindt waarmee je heel goed vuile tandenborstels kunt schoonmaken. Je zult weinig 'succes' hebben als niemand in dat apparaat geïnteresseerd is, omdat het veel goedkoper is om regelmatig een nieuwe tandenborstel te kopen.

Andere mensen krijgen heel goede inzichten en ideeën over dingen die al lang bestaan. Ze houden zich met van alles en nog wat bezig, maar kennen niet de werkelijke problemen waarmee men worstelt. Dus ze vinden dingen uit die een voorganger al heeft uitgevonden. Of ze vinden oplossingen voor problemen die al lang geen problemen meer zijn.

Conclusie: als er geen vraag is naar wat je hebt te bieden, levert het je geen succes op, in elk geval niet economisch gezien.

Dan heb je nog uiterst intuïtieve mensen die hun intuïtieve voortbrengselen nergens kwijt kunnen, omdat ze de wegen niet kennen. Er is misschien wel vraag naar wat ze te bieden hebben, maar ze zijn zelf niet op de hoogte van die vraag. Of ze kennen de manier niet om het product of idee aan de man te brengen. Wat zij nodig hebben, is samenwerking met mensen die daar wel weet van hebben.

## WAT INTUÏTIE BEVORDERT EN REMT

### 52. Onder welke omstandigheden werkt je intuïtie het best?

Voor sommigen maakt dat niets uit.

Anderen hebben een rustige, stille omgeving nodig.

Weer anderen moeten per se iemand tegenover zich hebben die een concrete vraag of een probleem heeft.

Bij sommige mensen werkt hun intuïtie het best (of soms uitsluitend) als ze onder hoogspanning staan. Bijvoorbeeld bij noodsituaties, waarbij ze merken dat elke handeling de juiste voor dat moment is.

Velen hebben op de een of andere manier een 'houvast' nodig, iets concreets en tastbaars. Dit geldt bijvoorbeeld voor kunstenaars, maar ook voor mensen die zich bezighouden met kaartleggen, kijken in een kristallen bol, pendelen, horoscooptekeningen, I Ching en dergelijke.

Ook werkt de intuïtie vaak beter wanneer je meer vertrouwd bent met een bepaald onderwerp. Bijvoorbeeld binnen je eigen vakgebied.

Voorals je je volledig inzet om een bepaald soort problemen op te lossen van een heel specifieke groep mensen, kun je je helemaal op hen afstemmen.

### **53. Wat vermindert de intuïtie?**

Alcohol.

Grote emotionaliteit.

Vermoeidheid, dufheid.

Veel praten.

Geestelijke onrust, gespannenheid, zenuwen.

Je bevinden in een groep die je slecht gezind is.

Kritiek leveren.

Vastzitten in gewoontepatronen.

Vooroordelen.

Weerstand tegen alles wat met intuïtie, gevoel en dergelijke te maken heeft.

Vastzitten aan systemen, dogma's, regels en manieren.

Te gemakkelijk beïnvloedbaar zijn door andere mensen.

Oneerlijkheid.

Gebrek aan durf om de intuïtieve ingeving op te volgen.

Doelloosheid, ongerichtheid.



## 54. Kan intuïtie je bang maken?

Soms ervaar je de waarheid als beangstigend.

Stel dat je geen kans hebt om naar iemand toe te gaan om je excuses aan te bieden, terwijl je voelt dat je dat wel moet doen... dat kan beangstigend zijn.

Een andere vereiste voor werkelijke intuïtie is, dat je jezelf bent en blijft.

Dat wil zeggen dat je je evenwicht niet verliest, het vertrouwen behoudt, je vrij blijft voelen en je eigen keuzen maakt.

Bij je eigen gevoel blijven en je intuïtie volgen, dat vergt soms durf. . .

## **55. Heeft intuïtie te maken met eerlijkheid ten opzichte van jezelf?**

Als je echt je intuïtie wilt volgen, moet je je geven aan de waarheid. Je moet dan luisteren naar en gehoor geven aan je innerlijke stem, ook al vind je het misschien niet zo leuk wat die zegt.

Verder is het belangrijk om eerlijk te zijn over je motieven.

Als je echt je intuïtie wilt volgen, moet je door je eigen vooroordelen, maskers, angsten en dergelijke heen kijken. En minstens evenveel gehoor geven aan je innerlijke stem als aan de uiterlijke stemmen (dat wil zeggen wat men zegt en vindt) .

Verder weet je vaak de meeste antwoorden op persoonlijke vragen en oplossingen op persoonlijke problemen al. Maar je ziet ze pas goed als je durft te bevestigen dat je het al weet. Als je eerlijk je angst en/of onwilligheid opzij durft te zetten.

Zuivere intuïtie kan de dingen tonen zoals ze werkelijk zijn. Daarvoor is het een vereiste dat je jezelf durft te zien zoals je werkelijk bent. En niet alleen zoals je zou willen zijn.

Dus: illusies loslaten en intuïtie toelaten.

## **56. Is de groep waarin je je bevindt van invloed op je intuïtie?**

Uit een onderzoek van Amerikaanse psychologen blijkt dat mensen die hun intuïtie met succes gebruiken, meestromen met de groep. Dat wil zeggen, dat ze zich aanpassen aan de groep waarin ze zich op dat moment bevinden.

Ze gaan het liefst zelfstandig hun eigen gang, maar als ze eenmaal in een groep zitten, verzetten ze zich daar niet tegen, proberen haar niet te leiden, willen niet haantje-de-voorstes zijn. Ze stromen mee.

Uit een ander onderzoek over intuïtie onder duizenden mensen blijkt dat, als je je in een duidelijke minderheid bevindt in een groep, je intuïtie minder goed werkt binnen die groep.

En verder beschreef Alice Bailey een spirituele leer, die stelt dat intuïtie per definitie alleen goed werkt ten dienste van een groep.

Men zegt dat de intuïtie niet of minder goed functioneert bij individuele problemen, egoïstische zaken en dergelijke.

Echte intuïtie zou volledig onpersoonlijk werken en slechts ten dienste van een groter geheel...

## 57. Beïnvloedt je geloof je intuïtie?

Het gaat niet zozeer om het geloven in intuïtie, als wel om het erop vertrouwen.

Geloven dat er zoiets als intuïtie bestaat, is natuurlijk een basisvoorwaarde. Als je er niet in gelooft, dan geef je de intuïtie ook geen kans. Geloof je er wel in, dan sta je er al veel meer voor open.

Als je met geloof een bepaalde geloofsrichting bedoelt: die kan zeker je intuïtie beïnvloeden.

Aanhangers van een bepaald geloof staan open voor dat wat binnen hun geloof past. En sluiten zich vaak af voor wat daar niet in past.

Als je volgens bepaalde regels denkt (hoe goed en godsdienstig en wijs die ook mogen lijken), dan kan dat – op bepaalde levensgebieden – de mogelijkheden beperken om intuïtief te handelen.

Want intuïtief zijn betekent: open staan voor onbekende gevoelens, nieuwe mogelijkheden, andere inzichten, originele ingevingen en dergelijke.

## **58. Hoe kun je voorkomen dat je je intuïtie kwijtraakt?**

Vermijd de dingen die de intuïtie remmen (zie vraag 53 en verder). En werk bewust aan het ontwikkelen van je intuïtie door onder andere de tips op te volgen uit het laatste hoofdstuk.

## **59. Maakt het veel uit of je weet dat en hoe je intuïtie gebruikt?**

Sommige mensen hebben nog nooit over hun intuïtie nagedacht en functioneren toch heel intuïtief.

Net zoals er heel vriendelijke, warme mensen zijn die zich nooit verdiept hebben in boeken over vriendelijkheid.

Maar als je voelt dat je intuïtie beter zou kunnen functioneren, lijkt het wel zinvol om je erin te verdiepen. Niet zozeer in de theorie, het wetenschappelijk onderzoek en de filosofische opvattingen erover. Maar vooral in mensen die een goede intuïtie hebben, en in praktische methoden om je intuïtie te verbeteren.

Sommige mensen denken dat je bepaalde dingen niet moet bestuderen, omdat dan de schoonheid of wonderbaarheid eraf gaat. Ze zeggen: geniet gewoon van de mooie bloem! Maar als je ook nog weet hoe prachtig die bloem in elkaar zit, kan dat je vreugde nog vergroten.

## HET PRAKTISCHE NUT VAN INTUÏTIE

### 60. Waarop kun je intuïtie toepassen?

Eigenlijk kun je haar overal bij gebruiken.

In de omgang met andere mensen bijvoorbeeld.

Sommigen vinden er een parkeerplaats mee.

Anderen lossen met hun intuïtie allerlei problemen op, van technische, financiële of sociale aard.

Bij alles wat je doet, kun je jezelf vragen: 'Wat voel ik hierover?' 'Hoe voelt het om dit of dat te doen?'

Hoe meer en hoe vaker je dat doet, hoe meer je erop vertrouwt en ernaar handelt, hoe sterker je intuïtie kan worden.

## **61. Kun je intuïtie gebruiken bij het nemen van concrete besluiten?**

Intuïtie kun je overal bij gebruiken.

Waarschijnlijk zouden heel wat zaken in de wereld er anders voorstaan, als de mensen die de besluiten hebben genomen, meer waren afgegaan op hun innerlijke wijsheid en op de stem in hun hart.



## **62. Wat heb je als huisvrouw aan intuïtie?**

Het is handig als je de behoeften van je gezin kunt aanvoelen. Bijvoorbeeld met betrekking tot voeding, rust, ontspanning, aandacht, kleding.

Het is enorm waardevol als je oog hebt voor de krachten en zwakheden van de gezinsleden, omdat je ze dan beter kunt steunen.

Het is fijn als je in onvoorziene omstandigheden, bij ziekte of ongeval, spontaan en op het juiste moment weet hoe je moet handelen.

Het kunnen heel kleine dingen zijn, zoals aanvoelen wanneer je partner thuiskomt, wat een gast lekker vindt om te eten, en wat het meest gewaardeerde verjaardagscadeautje is.

### **63. Hoe kun je intuïtiever omgaan met kinderen?**

Vooraf door meer naar ze te luisteren.

Als je luistert, ben je innerlijk meestal rustiger dan wanneer je praat.

Als je echt luistert, stel je je open, zowel voor hen, als voor je eigen intuïtie.

Wie goed luistert, hoort tussen de regels door wat ze bedoelen.

In de stilte voel je beter hoe je moet handelen.

## 64. Kun je voedingsproblemen aanpakken met intuïtie?

Veel voedingsleer heeft men helemaal verstandelijk uitgeknoobbeld.

Bij een ervan is het uiterst belangrijk om nauwkeurig de calorieën te tellen en de hoeveelheid eiwitten.

Bij een ander moetje vooral letten op het gehalte aan vitaminen en mineralen.

De rauwkostaanhangers noemen je allerlei redenen waarom rauwe kost beter is dan gekookte kost.

Het systeem van de macrobiotiek deelt alles in volgens yin en yang-principes en heeft lange lijsten om een uitgekiend dieet mee samen te stellen. En er zijn nog tientallen andere systemen. Ayurveda. Ketogeen. Veganistisch. En ga maar door.

Je kunt uit verstandelijke overwegingen een van die systemen gaan volgen. Met de kans dat je vast komt te zitten in al de regeltjes en je intuïtie uitschakelt.

Of je kunt diverse systemen bekijken en overal alleen die aanwijzingen halen die jou intuïtief erg aanspreken. Je kunt dan testen of je er echt wel bij vaart.

Het gaat er uiteindelijk om dat je luistert naar je lichaam. Ieder mens heeft een eigen individueel lichaam, met een eigen stofwisseling die bepaalde behoeften heeft. Jouw zenuwstelsel heeft ook zijn heel eigen, unieke behoeften. In je voeding hoeft alleen maar dat te zitten wat jouw stofwisseling nodig heeft. En niet wat een ander nodig heeft of denkt te hebben.

Om goed te luisteren naar je lichaam, moet je je antennes gebruiken: in dit geval je gevoel van honger, je verzadigingsgevoel, je reuk, smaak en kleurzin. Als je echt heel goed, met volledige aandacht, proeft wat je eet, dan weet je of je lichaam iets lekker vindt of niet.

Dat vergt tijd. Als je een paar minuten lang hebt gekauwd op iets, smaakt het soms heel anders dan toen je het net in je mond had.

Als je echt goed ruikt aan alles wat je eet, dan zul je merken dat je neus je aangeeft dat je bepaalde dingen beter niet kunt eten.

Als je echt goed luistert naar het gevoel in je maag,, dan merk je gauw genoeg of je lichaam wil dat je  ie nog dooreet, of dat je voldoende hebt gehad.

Als je zo je antennes wilt gebruiken, is het absoluut noodzakelijk dat je ontspannen bent als je eet Daarom is het heel nuttig om vlak voor je gaat eten alles van je af te laten glijden. Door vijf a tien minuten een ontspanningstechniek toe te passen, te wandelen, even te gaan liggen, wat ademhalingsoefeningen te doen, te mediteren of iets dergelijks.

Hoe rustiger je lichaam en geest zijn, hoe zuiverder je waarneming en intuïtie werken. Als je meer wilt weten over het bovenstaande, lees dan eens het artikel van de arts Han M. Stiekema: 'Intuïtief eten is beter dan verstandig eten' (in Onkruid nr.30, 1983/1).

Je kunt je intuïtie vragen stellen over voedingsmiddelen. Dat kan zo: pas eerst een methode toe om je te ontspannen. Vraag jezelf dan: Wat is beter dan . . . ?

Beter dan bijvoorbeeld: koffie, bier, sherry, bonbons, wittebrood, kaas, enzovoort. Sluit dan je ogen en wacht af wat er komt.

Beschrijf hardop wat je ziet of voelt of hoort of denkt In jezelf. Goede kans dat het antwoord direct komt.

Ga af op de eerste indruk: op de eerste beelden en gevoelens die komen.

## **65. Kun je intuïtie gebruiken bij praktische problemen zoals relaties, geldzaken, gezondheid, beroepskeuze en dergelijke?**

Er bestaat eigenlijk geen gebied waar je intuïtie niet kunt gebruiken.

Als het inderdaad een vorm van 'versneld denken' is, waarom zou je er dan geen gebruik van maken, voordat je iets verstandelijk gaat beredeneren?

Je weet zelf wat het beste voor je is. Alleen is het goed om in de gaten te houden dat je persoonlijke problemen je kunnen confronteren met emoties, herinneringen en dergelijke die zuivere intuïtie in de weg kunnen zitten.

Maar als je innerlijk kalm blijft en onbevooroordeeld (als een toeschouwer) waarneemt wat er zich in je afspeelt, kun je voor dit soort zaken ook prima op je intuïtie afgaan.

## **66. Heeft intuïtief leven invloed op je geluk, levensvervulling en levensvreugde?**

Van allerlei kanten horen we dat geluk van binnen uit komt. Het hangt meer af van je innerlijke toestand dan van de toestand in de wereld. Het veronderstelt een bepaalde mate van onafhankelijkheid van uiterlijke dingen. Dus als je vooral vanuit je innerlijk weten leeft, is er meer kans op een gelukkig leven.

Wat intuïtieve mensen vaak een gevoel van geluk geeft? De ervaring dat hun intuïtieve kennis helemaal vanzelf komt. De kennis stroomt als het ware door hen heen, spontaan, natuurlijk. Dat kan een heel fijne ervaring zijn.

Bovendien hebben ze het gevoel dat ze zelf op de een of andere manier met het leven meestromen: vrij, bijna zonder wrijving.

Ook het feit dat ze voor het oplossen van allerlei problemen minder afhankelijk zijn van informatie van buitenaf, kan ze een gevoel van innerlijke vrijheid geven.

## 67. Hoe kun je intuïtie toepassen in je werk?

Dat ligt eraan wat voor werk Je doet. Je moet de ruimte hebben voor je intuïtie.

Er bestaan directies en managers die een aparte, stille kamer inrichten om daar rustig te kunnen peinzen, contempleren, mediteren of te 'zitten wachten op een antwoord'.

Ook de 'mensen-omgeving' moet ervoor open staan. Er zijn methoden ontwikkeld waarbij men leert om – in teams – de intuïtie te gebruiken bij het oplossen van problemen.

Een ervan: het uit Amerika afkomstige 'Synectica'. Het traint managers om op een intuïtieve manier te vergaderen en productontwikkelaars om beter uit te vinden. Ook in Nederland zijn er diverse instituten die trainingen geven in 'creatief teamwerk' en dergelijke.

De overheid en veel bedrijven en organisaties hebben een ideeënbus, waarin men originele ideeën kwijt kan.

## 68. Welke rol speelt intuïtie bij het uitvinden?

Veel bekende uitvinders kennen de intuïtie een belangrijke rol toe.

Een bepaalde groep heeft het creatieve proces van het uitvinden diepgaand onderzocht. Onder andere door video-opnamen te maken van bijeenkomsten waarin men inventief werk verricht.

Men ontdekte dat het je aan de sfeer in een groep en aan het gedrag van de mensen kunt zien dat er een intuïtief inzicht of een uitvinding aankomt. Er blijkt meestal een bepaalde opwinding en een gevoel van vreugde vooraf te gaan aan het intuïtieve inzicht, als men er 'tegenaan zit'.

Mensen kunnen leren om dit gevoel waar te nemen en erop in te spelen, zodat de intuïtie vrij baan heeft.

Deze training ('Synectica' van Gordon) wordt onder andere gegeven aan uitvinders en ontwikkelaars in bedrijven, maar ook aan anderen die creatief teamwerk moeten verrichten.



## MANIEREN OM JE INTUÏTIE TE GEBRUIKEN

### **69. Hoe kun je heel moeilijke problemen oplossen met hulp van intuïtie?**

De hieronder beschreven methode lijkt ingewikkeld, maar is in feite een simpele manier om je intuïtie in staat te stellen je te verrassen. Zodat er iets origineels kan opkomen. Omdat je gewoonlijk in woorden denkt, geven we de intuïtie nu de kans via beelden met inzichten op de proppen te komen.

Ten eerste kun je, zodra je met het probleem te maken krijg, de spontane visualisatietechniek toepassen (die onder vraag 88 beschreven staat). Doe die driemaal heel snel en noteer steeds wat je waarneemt.

Ga daarna zoveel mogelijk informatie verzamelen, feiten en dergelijke die te maken hebben met het probleem. Duik daar helemaal in, doordrenk je ervan, neem ze op als een spons. Probeer dan op een logische, systematische manier het probleem op te lossen. Met in je achterhoofd de beelden die bij de visualisatie naar boven kwamen.

Als de oplossing er dan nog niet is, laat je al die informatie en logica los. Ontspan je zo volledig mogelijk. Sluit je ogen. En beschrijf dan wat je ziet. Hardop. Wellicht zie je kleuren, vormen, dingen, mensen. Misschien zie je meteen de oplossing. Of iets, een symbool bijvoorbeeld, dat ermee te maken kan hebben.

Zo niet, vraag dan: “toon me nu de beste oplossing voor...”

Vast en zeker zie je dan iets waar wat achter zou kunnen zitten.

Als je een deur of hek ziet, maak die open en beschrijf wat erachter zit. Als je een steen ziet, kijk eronder. Als je een boom of mens of dier ziet, kijk eromheen. Is het een muur. klim er dan overheen

En beschrijf steeds (hardop) wat je ziet Vraag door en blijf beschrijven, tot je de oplossing hebt.

## 70. Hoe kun je wagen stellen aan je intuïtie?

Zorg dat je ontspannen bent. Zoek een zo rustig mogelijke plek op, waar je even niet gestoord wordt.

Gebruik een methode om je te ontspannen: rustig zitten, een ademhalingsoefening, autogene training, TM, mindfulness, zen of iets dergelijks.

Sluit dan je ogen en stel jezelf de vraag waar je mee zit.

Doe dat op een manier dat er geen ja/nee antwoord op kan komen.

Stel de vraag in gedachten en laat hem los. Dat wil zeggen: denk er verder niet aan. Net als bij het aanvragen van informatie: je stuurt e-mail, bon of briefkaart op de post en denkt er verder niet aan. Het antwoord komt vanzelf.)

Wacht af wat er komt. Het antwoord kan zich op verschillende manieren manifesteren: in beelden (daarom is het nuttig om je ogen te sluiten), woorden of gevoelens.

Als je gewoon maar zit te wachten, komen er waarschijnlijk vrij snel weer allerlei 'gewone' gedachten, zorgen en dergelijke van alledag naar boven.

Daarom is dit heel belangrijk: als je met gesloten ogen je vraag hebt gesteld, ga dan af op de allereerste indruk die opkomt. Als je iets ziet of voelt of hoort of ruikt, ook al lijkt het nog zo vreemd of vaag of niet ter zake doend, ga daarop in.

Hoe? Door te beschrijven wat je waarneemt. Hardop. Misschien lijkt het je gek om hardop tegen jezelf te zitten praten, maar dit werkt uitstekend! Je zult verbaasd zijn over de dingen die er zo naar boven komen.

## **71. Is het belangrijk dat je precies weet wat je moet vragen aan je intuïtie?**

Veel mensen die zich met probleem oplossen bezighouden, zeggen van wel. Zij stellen dat de juiste vraag de helft van het antwoord is.

Maar dit uitgangspunt kan erg remmend werken op je intuïtie. Want het kan moeilijk zijn om intellectueel te bepalen wat de beste vraagstelling is. Sommige mensen durven daarom geen vragen te stellen. Wat te doen als je niet weet wat de beste vraag is?

Vraag het eventueel aan je intuïtie: “wat is de beste vraag die ik nu kan stellen, en wat is daarop het beste antwoord?”

En als je door wilt gaan op antwoorden die je hebt gekregen, kun je vragen: “welke vraag zal ik nu, in dit verband, stellen?” “En wat is het beste antwoord daarop?”

Je bewustzijn, je intuïtie weet de antwoorden!

## 72. Hoe kun je de antwoorden van je intuïtie uitleggen?

Je kunt twee soorten antwoorden onderscheiden: heel duidelijke, die voor zich spreken, en symbolische, die een uitleg nodig hebben.

Het blijkt het beste als alleen jijzelf ze interpreteert. Met je eigen verstand en gevoel. Probeer, als het even kan, de interpretaties van anderen te vermijden. Het gaat immers om jouw antwoorden en om jouw leven.

Ga bij het interpreteren op je eigen gevoel af. Hoe is de sfeer van het beeld dat je ziet? Duidt het op beweging of stagnatie? Waaraan doet het je herinneren? Hebben de vormen die je ziet, je iets te zeggen?

Dr. Win Wenger, een expert op dit gebied, adviseert het volgende. Vraag dan op precies dezelfde manier (als al beschreven) om een toelichting: Toon me hetzelfde, best mogelijke antwoord op dezelfde vraag, maar op een totaal andere manier. Ga dan weer op je eerste indrukken af. Beschrijf hardop wat je ervaart of waarneemt.

Doe dit, totdat je drie of meer indrukken of beelden hebt gekregen die elk hetzelfde antwoord geven op een wat andere manier.

Kijk dan wat de overeenkomsten zijn tussen de drie indrukken. Wat hebben ze gemeen? Wat hebben ze (ongeveer) gemeen aan vorm, kleur, sfeer, activiteit enzovoort. Het draait om het gemeenschappelijke!

Komt er geen kant en klaar antwoord, dan is het iets symbolisch, dat in een bepaalde richting wijst. En dat is net een van de functies van intuïtie: richtingaanwijzer.

Als je het antwoord niet begrijpt, vraag dan verder. Op dezelfde manier. Vraag: “wat betekent dit?” “Waarom komt dit beeld op?” “Hoe kan ik hetzelfde, best mogelijke antwoord op een andere manier begrijpen?” “Wat is jouw rol in dit geheel?” “Wat zit hierachter?”

Beschrijf dan weer de beelden die je ziet.

### **73. Wat kun je doen als je twijfelt aan je intuïtie?**

Vraag jezelf, en eventueel anderen, waardoor je twijfelt.

Door angst voor verandering? Door zenuwen? Doordat je te veel piekert en te weinig aanpakt?

Als je eenmaal de oorzaak vermoedt, kun je daar wat aan gaan doen.

Soms klopt je twijfel. Bijvoorbeeld als je al diverse malen de mist in bent gegaan doordat datgene waarvan je dacht dat het 'intuïtie' was, een illusie bleek te zijn.

Als dat echt zo is, kun je beter afgaan op je nuchtere verstand.

## **74. Hoe weet je of je inzicht klopt en echt waar is?**

Test de verkregen inzichten. Probeer ze uit. Neem het risico dat het niet klopt, en volg je innerlijke stem.

Dat is de enige manier.

Via psychologische onderzoeken blijkt dat bijna 100% van de mensen die succesvol hun intuïtie gebruiken, risico's durft te nemen.

Dus: begin daarmee. Begin natuurlijk niet met levensgevaarlijke risico's, maar gewoon met kleine dingen.

Soms laat het bewijs een poosje op zich wachten.

Daarom is het nuttig om je inzichten op te schrijven, zodat je later een bevestiging kunt krijgen.

## HET ONTWIKKELEN VAN INTUÏTIE

### **75. Waarom zou je eigenlijk proberen om je intuïtie te ontwikkelen?**

Er is een verhaal dat daar een mooie reden voor geeft. Iemand ziet Nasrudin onder een lantaarnpaal naar iets op de grond zoeken. 'Wat heb je verloren?' vraagt hij.

'Mijn sleutel', zegt Nasrudin.

De man wil hem helpen en gaat meezoeken. Na een poosje vergeefse moeite vraagt hij: 'Waar heb je hem precies laten vallen?'

'In mijn huis.'

'Maar waarom zoek je hem dan hier buiten?'

'Omdat hier meer licht is dan in mijn huis.'

Zo gaat het ook vaak met problemen. Je zoekt de oplossing te ver weg: in meer informatie, andere mensen, systemen, technieken en dergelijke. Terwijl de oplossing in je zit.

Maar je kunt haar daar pas vinden, als je 'verlichting brengt in je eigen huis'. Dat wil zeggen: rust, helderheid, ontspanning en vertrouwen in je eigen geest.

Naarmate je vaker durft te vertrouwen op je intuïtie, zul je merken dat je innerlijk steeds minder duister wordt. En je steeds sneller en makkelijker in jezelf de sleutels kunt vinden tot allerlei problemen.

## 76. Kun je systematisch je intuïtie te ontwikkelen?

Het klinkt paradoxaal, maar het kan wel degelijk.

Laat het systematische en onsystematische maar met elkaar samenwerken. Twee weten meer dan een. Je kunt met je verstand een strategie ontwerpen om je intuïtie zoveel mogelijk vrij baan te geven.

Alweer geldt: intuïtie zelf kun je niet afdwingen of trainen. Wel kun je jezelf trainen in het open staan ervoor, in het gelegenheid geven tot intuïtief inzicht.

Je kunt bijvoorbeeld heel systematisch een lijst maken van dingen die je intuïtie belemmeren. En van manieren om die belemmeringen met zo min mogelijk moeite op te heffen. Plus een lijst van de mogelijke gelegenheden om je intuïtie te laten gebeuren.

Je kunt daarvoor het intuïtiedagboek gebruiken.

Enkele 'systemen', zoals het in Amerika ontwikkelde 'Psychegenics', zijn direct gericht op het ontwikkelen van intuïtieve vermogens.

En er bestaan nog allerlei indirecte wegen, die de weg vrijmaken voor de intuïtie.



## **77. Wat is de allerbeste manier om je intuïtie te ontwikkelen?**

Die kan van mens tot mens verschillen.

Intuïtie is iets dat je alleen kunt 'laten gebeuren' door ervoor open te staan.

Voor de een is het daarom nuttig om uit te zoeken op welk gebied de intuïtie nu het meest 'gebeurt', om je daarop zoveel mogelijk te richten (werkend, studerend, in vrije tijd enzovoort).

Voor de ander is het: uitzoeken wat je intuïtie het meest belemmert, en eraan werken om die belemmeringen op te heffen (via trainingen en eventueel via een therapie).

Verder is dit voor iedereen belangrijk: zorg dat je geestelijk steeds helderder wordt, alerter, rustiger, stabiel. Als je overdag goed uitgerust en wakker bent, werkt je intuïtie beter. Hoe meer ontspannen en evenwichtig je geest is, hoe minder je intuïtie wordt beïnvloed door emoties, angst, stress, vermoeidheid en dergelijke.

Je kunt dit alles doen door te zorgen voor regelmatige en voldoende nachtrust en door de een of andere methode toe te passen om je spanningen en dergelijke kwijt te raken. Er zijn voldoende die je overal kunt aanleren: yoga, Autogene Training, Transcendente Meditatie, Mindfulness, Zen, Progressieve Relaxatie enzovoort.

Als je deze aanwijzingen combineert met de andere tips uit dit boek, dan heb je een geheel dat meer is dan de som der delen . . .

## **78. Is het nodig om een evenwicht te ontwikkelen tussen je intuïtieve en intellectuele denken, en zo ja, hoe doe je dat?**

Er zijn bepaalde stromingen die vinden dat het intuïtieve veel belangrijker is dan het intellectuele.

Onder de filosofen zijn dat de zogenaamde 'intuitionisten'.

Onder de artistieke richtingen zijn er ook diverse die de intuïtie belangrijker vinden.

Evenals onder mensen die zich bezighouden met mystiek, oosterse religies, yoga en dergelijke.

Daartegenover staan de wetenschappelijken, de zakelijken, de nuchteren, die het verstand veel belangrijker vinden.

De laatste tijd komen er steeds meer stemmen — vooral onder (humanistische en transpersoonlijke) psychologen, hersenonderzoekers en dergelijke, die een evenwicht essentieel vinden. Als uit onderzoeken blijkt dat je erg intellectueel bent, moet je van hen intuïtiever worden. Blijkt dat je erg intuïtief bent, dan moet je, volgens hen, leren verstandelijk en systematisch te denken.

Anderen vinden weer dat je juist dat moet ontwikkelen waarin je het beste bent...

Een evenwichtige geest is heel belangrijk: maar of het daarbij gaat om een evenwicht tussen intellect en intuïtie? Misschien is innerlijk stabiliteit en rust nog belangrijker.

Welke denkwijze je wilt volgen, moet je zelf uitmaken. Een van de kenmerken van intuïtieve mensen was volgens psychologisch onderzoek - dat ze graag zélf hun richting bepalen..!

## 79. Hoe kun je de lichamelijke intuïtie verbeteren?

Door goed te luisteren naar alles wat je lichaam probeert te vertellen. De meeste mensen gaan ervan uit dat hun lichaam een heel eigen leven leidt en dat lichamelijke klachten puur lichamelijke storingen zijn. Maar door een aantal intuïtieve medici, genezers en psychologen is ontdekt dat je je lichaam ook als een soort antenne kunt beschouwen. Achter allerlei fysieke reacties kan een boodschap zitten.

Een heleboel van die boodschappen kun je zelf ontdekken. Hoe voelen je knieën als je ergens bang voor bent? Zou die huiduitslag, die soms 'zo maar' opkomt, iets te maken kunnen hebben met een emotie die naar buiten wil? Heeft die periodieke stijve nek iets te maken met de een of andere vorm van koppigheid?

Sommige mensen krijgen buikkrampen als ze met bepaalde mensen zitten praten. Dit kan betekenen dat ze tijdens die gesprekken niet zichzelf zijn en verkrampen. Als je opeens gefluit in je oren hoort, kan dat betekenen: extra goed luisteren, vooral naar je innerlijke stem! Hoofdpijn heeft vaak te maken met verdrongen boosheid. Door creativiteit te verdringen zou 'wildgroei' ontstaan, die zich kan uiten in kanker. Reumatische klachten zouden te maken hebben met een tekort aan innerlijke warmte, met verkillig op een bepaald gebied. Bij oorklachten: wil je soms iets liever niet horen? Oogklachten: zie je bepaalde dingen soms niet meer zitten? Geef je, bij plotselinge moeheid, misschien te veel energie weg?

Onlangs is er een Nederlandse arts gepromoveerd op een proefschrift over dit soort verbanden.

Als je oplet hoe je lichaam onder bepaalde omstandigheden voelt en waarom dat zo is, groeit je lichamelijke intuïtie. En als je ervan uitgaat dat alles - zonder uitzondering - informatie is die een zin heeft, wordt je leven veel interessanter.

Waar het om gaat: je intuïtie gebruiken om de boodschappen te ontdekken en te bevatten. Je kunt er een boel van leren. Door snel en juist te reageren op de wijsheid van het lichaam kun je zelfs ziekten voorkomen.

## **80. Helpt het als je werkt aan je gezondheid met vitaminen, kruiden, homeopathie, sport en dergelijke?**

Intuïtie is vooral een immaterieel iets. Het is dus niet zo dat je er met materiële dingen echt blijvend iets aan kunt veranderen. Medicijnmannen van allerlei stammen kunnen wel met planten en paddestoelen bewustzijnsveranderingen teweeg te brengen (zie o.a. de boeken van de antropoloog Carlos Castaneda) maar dat is meestal tijdelijk en vaak heel riskant.

Als je gezond, natuurlijk, gevarieerd, regelmatig, zuiver, vitaminen- en mineraalrijk voedsel eet, heb je meer kans dat je gezond blijft dan met ongezond eten. En hoe gezonder je bent, hoe meer je in harmonie leeft met je eigen lichaam en omgeving. Waardoor je intuïtie optimale kansen heeft. Hoe minder zorgen je je hoeft te maken over je lichaam, des te meer energie er is voor je intuïtie.

Heb je last van bepaalde kwalen, dan lijkt het verstandig om - zo mogelijk - gebruik te maken van 'natuurlijke geneesmiddelen en geneeswijzen. Hun negatieve bijwerkingen zijn nihil of in elk geval veel minder dan van de normale medicijnen. Bij natuurlijke geneesmiddelen treedt vrijwel nooit verdoving, onderdrukking of medicijn vergiftiging op, dus blijft ook je geest er helder.

Wordt je intuïtie gestoord door angsten, neurosen, frustraties, zenuwen en dergelijke, dan kan klassieke homeopathie vaak goed helpen. (Raadpleeg dan wel een deskundige: een degelijk opgeleide, klassieke homeopaat.) Meer informatie daarover vind je onder andere in mijn Samen-reeksboekje 100 vragen over homeopathie .

Natuurlijk kun je ook door lichaamsbeweging je gezondheid vergroten. Met de meeste sporten werk je aan je uithoudingsvermogen en spierkracht. En omdat je je er helemaal voor moet inzetten kan je geest zich ontspannen terwijl het lichaam zich inspant. Er zijn een paar sporten die niet alleen de conditie en kracht vergroten, maar die ook nog een ander doel hebben. Een doel dat heel interessant is voor wie de intuïtie wil verbeteren. Ze richten zich namelijk op het totaal ontspannen, evenwichtig en 'gecentreerd' blijven tijdens iedere activiteit. Het zijn: chi kung (qigong), tai chi chuan (een Chinese vorm van lichaamsbeweging en zelfverdediging), aikido (een Japanse vorm) en hatha yoga (uit India).

## **81. Neemt je intuïtie toe als je vegetariër, geheelonthouder en niet-roker wordt?**

De ontplooiing van 'hogere vermogens zoals intuïtie gaat gemakkelijker als het lichaam zo zuiver mogelijk is.

Dat wil zeggen: als je de werking van zenuwstelsel, hersenen, zintuigen en dergelijke niet beïnvloedt door alcohol, nicotine, verdovende en stimulerende middelen en dergelijke.

Die stoffen vervuilen het lichaam en kunnen 'ruis', storingen, veroorzaken in je waarneming, denken en voelen.

Wat het vegetarisme betreft: bepaalde kringen beweren dat het nuttigen van vlees en dierlijk bloed je instinctiever en agressiever zou maken in plaats van intuïtiever en rustig...

Of dit waar ook voor jou geldt, moet je voor jezelf uitmaken. Een goede vraag voor je eigen intuïtie!

## **82. Hoe kun je de gevoelsmatige intuïtie vergroten?**

Vooraf door te luisteren naar je eerste gevoel zul je merken dat het steeds betrouwbaarder wordt.

Iedereen kent dat wel: het gevoel dat het ergens 'niet pluis' is. Of dat de sfeer neerslachtig is. Of dat iemand negatieve vibraties' uitstraalt.

Liefde op het eerste gezicht kan ook zo iets zijn. Je ziet elkaar en je weet meteen: dit is hem, of haar. Zonder dat je verder iets van de ander weet, zonder beredenering.

Een ander voorbeeld: je voelt dat je ergens wel of niet naar toe moet gaan, zonder dat je kunt verklaren waarom.

### **83. Hebben dromen iets met intuïtie te maken?**

Dromen is een van de manieren waardoor de intuïtie zich kan uiten.

Sommige mensen hebben voorspellende dromen. Sommige uitvinders deden in hun dromen grote ontdekkingen. Kunstenaars laten zich door hun droombeelden inspireren tot het maken van kunstwerken.

De schrijver Robert Lewis Stevinson gebruikte zijn dromen als ideeënbronnen voor zijn verhalen.

De Franse wiskundige Poincaré deed mathematische ontdekkingen in zijn droom.

De chemicus Kekule droomde scheikundige ontdekkingen.

En weer anderen kunnen via hun dromen meer inzicht krijgen in hun dagelijks leven. Als je ervan uitgaat dat niets in het leven helemaal zonder zin is, dan bevat elke droom iets dat betekenisvol kan zijn voor je leven.

In het verre verleden werden dromen al gezien als bronnen van wijsheid. Bepaalde culturen kenden droomtempels, waar men heen ging om oplossingen te krijgen voor problemen, ziekten en dergelijke.

Tijdens dromen heeft je verbeelding vrij spel. Dat is een activiteit van de rechter hersenhelft, net als de intuïtie.

En dromen hebben met je on (der) bewuste te maken, net als de intuïtie. Dromen zijn meestal niet logisch, maar irrationeel, met veel beelden, symbolen en dergelijke.

Als je die 'taal' leert kennen, leer je ook een van de talen der intuïtie verstaan. Om ze uit te leggen moet je je intuïtie wel gebruiken.

Mijd daarbij de zogenoemde 'droomwoordenboeken', die voor alles wat er in je droom verschijnt, een betekenis hebben. Zélf achter de zin en betekenis proberen te komen is veel boeiender. Je bent zelf de beste uitlegger van je dromen, dus roep alleen als het echt nodig is, de hulp in van anderen.

Als je je probeert 'in te voelen' in alle mensen, wezens of dingen die er in je dromen verschijnen, vergroot je je invoelingsvermogen.

Ook kun je ervan uitgaan dat de dromen gebeuren in jouw bewustzijn, in jouw geest, en dat alles wat er in de droom verschijnt, met jou te maken heeft. Als je dan probeert intuïtief je dromen te begrijpen, vergroot je je inzicht in je zelf, in je houding, gedrag, denken, voelen enzovoort.

Als je je hiermee bezig wilt houden, verdiep je dan eens in de boeken 'Creatief dromen' van Patricia Garfield en 'Het spel der dromen' van Ann Faraday.

Geen boeken met interpretaties, maar boeken met praktische aanwijzingen, onder andere over het onthouden, opschrijven, bewust beleven en creatief gebruiken van je dromen.



## **84. Kunnen contacten met intuïtieve mensen je helpen?**

Contact met intuïtieve mensen kan heel inspirerend werken.

Tenminste: zolang je ze ziet als mensen van wie je iets kunt leren. Als je ze gaat beschouwen als alwetend, dan schakel je je eigen intuïtie eerder uit dan in.

Veel succesvolle intuïtievelingen meldden in een onderzoek dat ze vroeger sterk beïnvloed werden door mensen met enthousiasme en intensiteit, die zich ergens helemaal voor inzetten.

Dit soort mensen kan je dus heel goed als voorbeeld dienen.

Het gaat daarbij echter niet om het nadoen van uiterlijk gedrag, maar om het leren onafhankelijk, origineel en intuïtief te denken.

## 85. Mentale intuïtie, hoe ontwikkel je die?

Mentale intuïtie is dat wat in je opkomt als beelden, inzichten, ideeën, gedachtenflitsen.

Je herkent bijvoorbeeld opeens een bepaald patroon in je leven, dat zich steeds weer herhaalt.

Voor anderen ontstaat mentale intuïtie als ze bezig zijn om iets te onderzoeken, uit te vinden, of als ze speuren naar een nieuwe verklaring, formule of hypothese. Het komt vaak nadat je ergens heel intensief mee bezig bent geweest op een verstandelijke, logische manier.

Mentale intuïtie werkt vooral als je stopt met proberen.

Van diverse bekende uitvinders en wetenschapsmensen is bekend dat hun mentale intuïtie meestal resultaten opleverde tijdens rustpauzes na hard zwoegen. In bad, tijdens een wandeling of dutje: opeens kwam het.

Het gaat dus om het loslaten. Eerst heel intensief proberen het probleem op te lossen. En dan iets heel anders gaan doen, iets dat je intellect ontspant. Wandelen, douche, trimmen, iets met je handen maken, slapen, naar muziek luisteren, een saunabad nemen.

Allemaal mogelijkheden om je intuïtie de kans te geven, terwijl je intellect 'uitrust'.

Ook spontaan visualiseren is hiervoor een goede methode.

## 86. Wat is de invloed van specialisatie op je intuïtie?

Voor een intuïtieve bui is er een toegespitst en geconcentreerd contact met de werkelijkheid nodig, vindt dr. E. Berne. een van de onderzoekers van intuïtie.

Door je ergens in te specialiseren kun je zo'n toespitsing krijgen. Een bundeling van de aandacht.

Je kunt je op twee manieren specialiseren.

De ene is: specialiseren in bepaalde producten, systemen, vaardigheden, technieken, vakgebieden, materialen en dergelijke. Vaak richt men zich dan meer op die dingen dan op ware behoeften en concrete problemen.

De andere manier is: specialiseren in het oplossen van een bepaald probleem of knelpunt van een duidelijk afgebakende, concrete groep mensen. Je intuïtie kan dan beter werken, omdat je bezig bent voor een groep (en niet voor het systeem of product). Je kunt je dan optimaal afstemmen op die groep, invoelen waar zij mee zit, en je krijgt er bovendien feedback van.

Je richt zo je aandacht en energie in plaats van die te versnipperen. Hoe meer concreet en afgebakend het probleem van de groep is, hoe meer diepgang, ervaring, kennis, "feeling" en contacten je kunt opbouwen. Dat zijn allemaal dingen die je intuïtieve ontwikkeling ten goede kunnen komen.

## **87. Hoe kun je jezelf ontvankelijker maken voor intuïtie?**

Je kunt je intuïtie eigenlijk constant oefenen. Vooral door er voortdurend open voor te staan en jezelf vragen te stellen.

Als je je auto ergens wilt parkeren, probeer dan te voorzien naast wat voor auto je komt te staan (welk merk? welke vorm? welke kleur?).

Als iemand heeft aangekondigd dat hij je binnenkort zal bellen of bezoeken, kun je dan aanvoelen wanneer dat gebeurt (op welke dag, hoe laat, onder wat voor omstandigheden)?

Als de telefoon gaat, neem hem dan niet meteen op, maar blijf even stil zitten: kun je voelen wie er belt?

Je ontvankelijkheid neemt toe, naarmate je er meer bewust van bent dat alles voortkomt uit een groot geheel en dat jij daar deel aan hebt.

## **88. Heeft de ontwikkeling van je visualisatievermogen invloed intuïtie?**

Je kunt voorspelbare denkpatronen gemakkelijker doorbreken als je meer in beelden gaat denken.

Meestal denken we in woorden. In dat woorddenken zitten veel vaste patronen, geboden, verboden, oordelen, vooroordelen, meningen, theorie'tjes enzovoort. Daardoor is het moeilijk om echt origineel te zijn.

Je stapt uit de vicieuze cirkel van dit soort denken door te leren visualiseren. Zo stel je je open voor nieuwe inzichten, visies, opvattingen, ervaringen en gevoelens. Want de beelden geven je een bepaald gevoel, een sfeer, richting of symbool: het gebeurt niet rationeel. Je bewustzijn krijgt zo meer gelegenheid om zijn eigen innerlijke wijsheid te uiten.

Er bestaan diverse methoden met namen als 'creatief visualiseren', 'creatieve verbeelding', 'geleide imaginatie' en dergelijke.

Bij haast al deze methoden gaat het erom dat je je bepaalde dingen voorstelt, die aangegeven worden door de groepsleider, spreker op de cassette, de hypnotiseur of het boek. Je kunt hierdoor wel in beelden leren denken, maar het is niet in de eerste plaats gericht op origineel, spontaan, intuïtief denken.

Dr. Win Wenger heeft een eenvoudige methode ontwikkeld waarbij dat wel het geval is. Zo kun je het in je eentje doen!

Zorg dat je een audiorecorder hebt. Een ouderwetse cassette-recorder met een digitale recorder, of een opname app in je smartphone of tablet.

Zodat je kunt opnemen wat je zegt (dit is belangrijk!). Het makkelijkst te gebruiken is een microfoon die een aan/uit-schakelaartje heeft. Of een recorder die alleen opneemt als je spreekt, en stopt tijdens de pauzes.

Sluit je ogen en houd ze dicht. Ontspan je. Laat je ademhaling zo gaan dat zij lekker voelt, heerlijk diep, zacht, langzaam en prettig.

Als er beelden opkomen in je bewustzijn, beschrijf ze dan hardop in de microfoon. Een gezicht, of een tak, een stip, een kleur, een bepaalde vorm. Zelfs al zie je er maar een glimp van en ben je er niet eens zeker van dat je

iets ziet - wat het ook is: beschrijf het in detail. En wel in de tegenwoordige tijd, alsof je er nog steeds naar kijkt.

Benoem niet slechts wat je ziet ('ik zie een boom'), maar beschrijf hem zo gedetailleerd mogelijk. Op zo'n manier dat een toehoorder bijna gedwongen is om ook te zien wat jij ziet.

Als je zo hardop beschrijft, komen er meer indrukken en krijg je steeds rijkere, levendigere en intense visuele ervaringen om te beschrijven.

Komen er geen beelden, zie je niets na zo'n vijf minuten lekker ademen, denk dan aan de een of andere droom die je ooit hebt gehad.

Of aan iets moois dat je hebt gezien.

Ga dan een scène van die droom (of dat andere) beschrijven, in de tegenwoordige tijd, net alsof je het nu meemaakt.

Al gauw zul je merken dat je echt zit te kijken naar wat je beschrijft.

Beschrijf ze totdat je echt ziet wat je beschrijft, en ga dan door met spontane beelden die opkomen.

Als je wilt ophouden, sta dan niet meteen op, want je komt uit een heel diepe, ontspannen toestand.

Je kunt dit visualiseren prima met een partner doen, die toeluistert in plaats van de recorder. Meer informatie over deze methoden vind je in dr. Wengers publicaties.

Zie ook vraag 69.

## **89. Hoe kun je samen met anderen je intuïtie verder ontwikkelen?**

Het volgende voorstel is van dr. Win Wenger. Hij noemt het 'telefoon-orakel'.

Schrijf eerst een paar vragen op die je wilt stellen.

Zorg ervoor dat het geen vragen zijn waarop een ja- of nee-antwoord moet komen!

Bel dan de ander op en stel in stilte, in gedachten dus, de vraag.

De ander sluit dan de ogen en kijkt wat voor visuele beelden hij krijgt als antwoord op die (onbekende) vraag.

Stel eventueel verdere vragen om meer duidelijkheid te krijgen.

Laat de ander precies hetzelfde doen.

Het is hierbij belangrijk dat je zoekt naar manieren om het 'spelletje' leuker te maken en leuk te houden, zodat je er beiden mee door blijft gaan. Natuurlijk hoeft die niet per se per telefoon te gebeuren.

Ook is het zinvol om regelmatig samen te praten over je ervaringen met intuïtie. Dat kun je immers lang niet met iedereen.

## **90. Men spreekt wel over 'luisteren naar de stem in je hart'. Hoe doe je dat, hoe kun je daarmee communiceren?**

Intuïtievelingen hebben meer dan systematici de neiging om problemen mondeling te beantwoorden. Deze tendens bevestigt het idee dat intuïtieve personen hardop praten om aanwijzingen te halen uit hun activiteiten. Dit schrijven twee onderzoekers in een artikel voor een managementblad.

Een andere onderzoeker meldt dat succesvolle, intuïtieve topfunctionarissen de voorkeur geven aan mondelinge communicatie boven de schriftelijke. Mondelinge communicatie is een meer holistisch gebeuren. Er komt van alles bij kijken: gezichtsuitdrukkingen, stemklanken, gebaren, sfeer en dergelijke. Daardoor voel je meestal sneller aan waar het om gaat.

Dit geldt ook als je tegen jezelf praat.

Sommige intuïtieve mensen gaan, als ze ergens mee zitten, een vraaggesprek aan met zichzelf. Dat kan wandelend (ergens waar niemand je hoort. . .), in een rustige kamer of tegenover een spiegel.

Het kan zelfs heel goed werken om het 'gesprek' met een recorder op te nemen. Ze stellen zichzelf vragen en antwoorden dan direct.

Om uit de vicieuze cirkel te komen van het normale denken, antwoorden ze soms in een andere taal, bijvoorbeeld Engels of Duits. Of met een iets andere stem.

Hier kunnen verbazingwekkend duidelijke antwoorden uit komen! Let wel: dit is geen schizofrenie, geen praten met geesten, hersenschimmen en dergelijke. Het gaat om: gewoon op een originele manier contact maken met nieuwe bronnen van wijsheid in jezelf.



## 91. Hoe gebruik je een intuïtiedagboek?

In een schrift, multimap, tekstverwerker of app houd je elke dag bij hoe het ging met je intuïtie.

Noteer wat voor intuïtieve inzichten je had, onder welke omstandigheden, bij wat voor mensen, problemen, vragen, en met wat voor resultaten. Beschrijf voorgevoelens, ingevingen, inzichten, beelden, ideeën en dromen die je hebt.

Het doet er niet toe of je ze positief of negatief of neutraal vindt: schrijf ze allemaal op, evenals de 'uitkomst' (direct of later).

Als je je intuïtie op een dag niet gebruikt hebt, noteer dat ook en beschrijf waarom niet.

Ook kun je beschrijven in hoeverre je vertrouwen stelt in je intuïtie. Op welke gebieden wel en waar niet? Hoe komt dat? Welke vooroordelen, dogma's, angsten en dergelijke zitten in de weg? In wat voor perioden durf(de) je wel op je intuïtie af te gaan? Hoe voelt of voelde dat? Wat kun je van andere intuïtieve mensen leren? Voel je het verschil tussen echte intuïtieve ingevingen en ingevingen die voortkomen uit wensdenken of angsten?

Het bijhouden van een intuïtiedagboek kan je intuïtie versterken, bevestigen en 'bewijzen'.

Als je ook de 'missers' opschrijft (niet emotioneel, maar gewoon nuchter), zul je op een bepaald moment aanvoelen wanneer een inzicht juist is en wanneer niet.

Met een intuïtiedagboek kun je je bewuster worden van wat er zich in je afspeelt en hoe dat gebeurt. Dat alles kan de helderheid en juistheid van je inzichten vergroten. Bovendien kan het heel inspirerend werken.

## 92. Bevordert schrijven de intuïtie wel of niet?

Het lijkt dat schrijven meer een rationele bezigheid is dan een intuïtieve, omdat het stap voor stap gebeurt. Met een moeilijk woord: lineair. Er zijn duidelijke regels waaraan de woorden en zinnen moeten voldoen. Intuïtieve mensen denken meestal meer in beelden dan in woorden.

Maar toch hoeft schrijven je intuïtie helemaal niet tegen te werken. De onderwerpen waarover je schrijft, kunnen intuïtief bij je opkomen. Ook je zinsbouw en dergelijke kan intuïtief gebeuren.

De bekende schrijver-psycholoog-bewustzijnsdeskundige Robert E. Ornstein schreef een boek getiteld: 'Het menselijk bewustzijn: synthese van rationeel en intuïtief bewustzijn' (uitgeverij Lemniscaat) .

Hij beschrijft daarin zijn eigen ervaring:

“Voor mij is het pas wanneer het intellect deze vluchtige (intuïtieve) vormen heeft uitgewerkt, dat de intuïtie van enig nut voor anderen wordt. Het is juist de lineariteit van een boek die de schrijver in staat stelt zijn eigen intuïties te verfijnen en ze op te helderen, eerst voor hemzelf en dan zo mogelijk voor de lezer.”

### 93. Kun je door lezen je intuïtie ontwikkelen?

Er bestaan bepaalde teksten, die zelfs gemaakt zijn om de intuïtieve vermogens aan te spreken en wakker te schudden. Denk aan de 'koans' (uit Japan) en soefiverhalen. Verder zijn er de sprookjes, de fabels van Aesopus, de Griekse mythen, de verhalen uit

Duizend-en-een-nacht, Don Quichotte en dergelijke.

Idris Shah verzamelde een heleboel van dit soort verhalen. Vaak zijn ze 'leuk'. Maar ze zijn vaak bedoeld als meer dan alleen vermaak. Men noemt ze ook wel 'leerverhalen'.

Als je je intuïtie gebruikt bij het lezen ervan, dan kun je ontdekken dat ze vaak gaan over bepaalde gebeurtenissen of patronen uit het leven van de mens. Ze beschrijven die niet op de normale, logische manier, maar brengen er een bijzonder, onwaarschijnlijk element in. Daardoor spreken ze (als je je er tenminste voor open stelt) niet je vermogen tot rechtlijnig, rationeel denken aan, maar je creatieve en intuïtieve vermogens.

Het is belangrijk om zulke verhalen niet te bestuderen als een studieboek en ze ook niet te lezen als ontspanningslectuur.

Deskundigen op dit gebied zeggen dat het het beste is om ze hardop te lezen, in rust en stilte. Zo kan de ervaring veel completer worden. Want je gebruikt dan niet alleen je ogen, maar ook je stem, gehoor en gevoel. Meer van je brein ook. Het gaat ook langzamer dan het gebruikelijke lezen.

Neem de tijd voor bespiegeling, bezinning en bezinking. Veelvuldige herhaling verdiept het inzicht.

Behalve dit soort verhalen kan het inspireren om levensbeschrijvingen van intuïtieve mensen te lezen: die uitvindingen deden, hun roeping volgden, originele dingen deden, gehoor gaven aan hun innerlijke stem.

## **94. Studeren, dingen uit je hoofd leren, oefenen, dat zijn meestal verstandelijke dingen. Schaden die je intuïtie?**

Studie en oefening hoeven het intuïtieve vermogen niet te verminderen. Vooral niet als ze gericht zijn op het aanleren van kennis en kunde om de intuïtieve inzichten beter te uiten, te vertalen, om te vormen tot concrete, tastbare daden, teksten, beelden en dergelijke.

Als je bijvoorbeeld je intuïtieve ervaringen wilt verwoorden tot gedichten, is er niets op tegen om te leren typen en je kennis op het gebied van bepaalde dichtvormen te vergroten.

Hetzelfde geldt voor andere kunstzinnige en communicatieve vaardigheden. En net zo goed voor andere gebieden. Hoe beter je een bepaalde taal spreekt, hoe beter je daarin je intuïtie kunt uiten.

Er zijn overigens diverse leermethoden ontwikkeld waarbij de rechter hersenhelft intensief wordt ingeschakeld. Enkele ervan zijn: suggestopedie, leermethoden en psychogenics. Die methoden claimen ook de creativiteit en intuïtie te vergroten.

Meer daarover kun je vinden in de boeken van Tony Buzan (o.a. 'Hersenen'), Ostrander en Schoeder ('Superstudie') en Win Wenger (zie de literatuurlijst achter in dit boek).

## 95. Hoe kun spirituele intuïtie ontwikkelen?

Spirituele intuïtie staat los van gedachten, beelden, emoties, lichamelijke gevoelens en dergelijke. Het gaat daaraan voorbij, het 'transcendeert' ze. Het is een inzicht in het 'grote geheel'.

De Nederlandse filosoof Spinoza noemde het de kennis van God.

Deze spirituele intuïtie kan ontstaan door 'naar binnen te kijken'. Het is een zien en ervaren van wat er achter die enorme verscheidenheid zit van gedachten, beelden, emoties en dergelijke in jezelf.

De mystici uit allerlei religies, en anderen die zich hiermee bezighouden, vinden dit de hoogste vorm van intuïtie. Allemaal zijn ze het erover eens: spirituele dingen leer je niet kennen door verstandelijke redeneren, maar door intuïtief ervaren.

Voor de ontwikkeling van spirituele intuïtie bestaan er allerlei vormen van meditatie, die men gedurende een lange periode regelmatig moet beoefenen volgens de gegeven richtlijnen.

## **96. Helpen ontspanningstechnieken, meditatie, yoga en dergelijke?**

Ze dienen vooral voor de ontspanning. Hoe meer ontspannen, rustig, stil en evenwichtig je van binnen bent, hoe beter je intuïtie kan werken.

Vergelijk het maar met een meer of zee: hoe rustiger en schoner het water is, hoe beter je de bodem kunt zien. En bij de juiste lichtval — hoe zuiverder de hemel erin weerspiegeld wordt.

Uit een van de onderzoeken naar intuïtieve mensen bleek dat zij zeggen minder geplaagd te worden door nutteloze gedachten en emoties dan anderen.

Met meditatiemethoden kun je je geest rustiger maken. Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken naar een techniek als Transcendente Meditatie blijkt dat de hersenen evenwichtiger gaan werken. Wat natuurlijk bevorderlijk is voor de balans tussen intellect en intuïtie.

In een ander stadium vergroten ze ook 'spirituele intuïtie'. In de oude meditatietradities (in yoga-, hindoeïstische en boeddhistische geschriften) werd voor het eerst gesproken over intuïtie.

Eeuwen voor onze jaartelling wist men al van het belang ervan en van de mogelijkheden om de intuïtie te ontwikkelen.

## 97. Wat te doen als je je intuïtieve ervaringen kunt tellen op de vingers van één hand?

Ga dan eens na of je hieronder de oorzaak kunt vinden:

Zitten je bepaalde blokkades in de weg? Spanningen? Ruim ze dan op en voorkom ze met een ontspanningstechniek. Vermoeidheid, duifheid? Werk die weg door extra rust, regelmatig slapen, gezond eten en drinken, goede ontspanning.

Zijn het pijnen of ziekte? Werk eraan met je huisarts of met een goede homeopaat, acupuncturist, natuur- of andere genezer.

Emotionele problemen? Doe er wat aan met eventuele betrokkenen of met een buitenstaander. Je hoeft echt geen jaren in psychoanalyse of psychotherapie: er bestaan diverse begeleidingsvormen en 'groeigroepen' die minder tijd en geld kosten. Die bovendien nog prettiger zijn ook (Gestalt, assertiviteit, transactionele analyse, om er een paar te noemen). Ook hierbij kunnen ontspanningstechnieken baat bieden.

Is het kritisch en afwijzend zijn? Daarmee kun je direct allerlei ingevingen en ideeën en gevoelens de grond in boren. Een paar van de belangrijkste 'regels' van creatief en intuïtief denken:

- Stel kritiek uit.
- Laat eerst komen wat er komt.
- Accepteer het, leg het vast (in woorden, tekeningen of iets dergelijks).
- En bekijk het pas als het helemaal klaar is met een kritisch oog.

Bij haast alle blokkades heb je een keuzemogelijkheid. Je kunt ze laten bestaan en er, in stilte of al klagende, onder blijven lijden. Of je kunt besluiten ze op te ruimen. Dat betekent meestal: (tijdelijk) de hulp van een deskundige inroepen en stevig aanpakken.

## **98. Waarom besteedt het onderwijs zo weinig aandacht aan de intuïtieve ontwikkeling van de leerlingen?**

Het besef dat er in het menselijk bewustzijn, in de geest, een heleboel onvermoede mogelijkheden aanwezig zijn, dringt maar langzaam door.

Een van de redenen waarom er vrij weinig aandacht aan de intuïtieve ontwikkeling wordt geschonken: de onderwijsgeevenden zijn zelf niet of nauwelijks op de hoogte van het verschijnsel intuïtie.

De belangstelling voor het intuïtieve is van vrij recente datum, terwijl de intellectuele onderwijstraditie al eeuwen oud is.

Maar gelukkig blijkt het niet zo moeilijk te zijn om individuele onderwijsgeevenden te interesseren voor dit onderwerp. Bij velen van hen ontstaat steeds meer weerstand tegen het van buiten naar binnen pompen van informatie.

Men ziet dat het van binnen naar buiten halen minstens zo belangrijk is.



## **99. Wat kan het onderwijs doen om deze latente vermogens bij onze kinderen wakker te schudden?**

Men hoeft eigenlijk alleen maar te accepteren dat de intuïtieve ontwikkeling even essentieel is als de intellectuele. Als onderwijsdeskundigen, pedagogen en anderen zich verdiepen in het onderwerp intuïtie, kunnen ze zeker allerlei methoden ontwerpen waarmee men de intuïtieve vermogens kan ontwikkelen.

In geschiedenislessen wordt gewoonlijk verteld dat iemand in een bepaald jaar iets heeft uitgevonden. Waarom niet veel meer aandacht besteden aan hoe die uitvinder zijn uitvinding deed?

In biologielessen kan men het richtingsgevoel van trekvogels en bepaalde vissoorten vergelijken met de menselijke intuïtie.

Ieder mens denkt zijn hele leven door allerlei gedachten en langzaam maar zeker komen meer mensen erachter dat denken een vaardigheid is die je kunt verbeteren.

Misschien is een heel nieuw vak het beste: 'denkvaardigheid'. Waarin logisch denken wordt onderwezen, creatief problemen oplossen, redeneren, intuïtief denken enzovoort. Misschien lijkt het onmogelijk of vreemd om zo'n vak in Nederland in te voeren.

In Engeland gaan ze, wat dit betreft, wat verder dan wij. Onder inspiratie van Edward de Bono voerden ze daar op tientallen scholen het vak 'denken' in.

De Bono geldt als de man van het 'lateraal denken', waarbij de intuïtieve, inventieve vermogens worden aangesproken en waarbij ook 'voelen' en dergelijke worden behandeld. Hij schreef diverse boeken over dit onderwerp. Ook in managementkringen is hij een geziene figuur.

In Amerika kun je nu zelfs een volledig erkende universitaire graad behalen in creatief denken!

## **100. Met welke spelletjes kun je de intuïtie van kinderen stimuleren?**

Er zijn diverse manieren om dat te doen.

Verdere informatie daarover kun je bijvoorbeeld vinden in het boek “Ssst. . . luister 's even naar jezelf - spelletjes voor kinderen, ouders en leerkrachten om intuïtie, fantasie en concentratie te stimuleren”, door Gay Hendricks en Russel Wills, uitgegeven bij De Toorts.

De oorspronkelijke titel is: The centering book. Er verscheen een vervolg op: The second centering book'.

Ook voor het hele gezin is er een soortgelijk boek verschenen: The family centering book: awareness activities the whole family can do together (uitgeverPrentice Hall).

Ondertussen kun je een heleboel boeken, kaarten en apps vinden over intuïtie.

## LITERATUURLIJST

- ANDREAS, P., Buitenzintuiglijk, Ankh-Hermes.
- BAHM, A., Types of intuition, University of New Mexico Publications in Social Sciences and philosophy, No. 3, 1960.
- BAILEY, A., Van intellect naar intuïtie, Mirananda, 1977.
- BASTICK, T., Intuition: how we think and act, Wiley Interscience, 1982.
- BERNE, E., Intuition and ego states, Harper & Row, 1977.
- BOS, R., Intuïtie-training: een handleiding, Lelystad, 1984.
- BUCKMINSTER FULLER, R., Intuition, 1972.
- BUNGE, M., Intuition and science, Englewood Cliffs, N.J.:PrenticeHall, 1962.
- BURDEN, V., The process of intuition, New York: Greenwich Book Publishers, 1957, Ook: Theosophical Publishing House.
- CAYCE, C.T., Meditation, intuition and imagination, ARE.
- CHANDU, J., Praktische paranormale proefjes, Ankh Hermes.
- CRUM, J.K., The art of inner listening, Theosophical Publishing House, 1975.
- DIBBLEE, G.B., Instinct and intuition, Oriel College, Oxford.
- ESCH, L., Van intuïtie naar inzicht, 2018.
- FISCHBEIN, E., The intuitive sources of probabilistic thinking in children, Reidel Holland/Kluwer Boston, 1975.
- FISHER, M., Intuition: how to use it for succes and happiness, Dutton, 1981.
- GAWAIN, S., Intuïtie, 2001.
- GENDLIN, E., Focussen: gevoel en je lijf, De Toorts, 1981.
- GIGENZER, G., De kracht van je intuïtie, 2007.
- GLADWELL, M., Intuïtie, de kracht van het onbewust denken, 2012.
- GOLDBERG, P., De kracht van intuïtie.
- GOLDMAN, J., The experience of insight, Santa Cruz: Unity Press, 1976.
- HADAMARD, J., An essay on the psychology of invention in the mathematical field, Princeton: Princeton University Press, 1945.
- HALL, MP Training the faculty of intuition, The Philosophical Research Society, 1981.
- HENDRICKS, G. & WILLS, Ssst... Luister 's even naar je zelf. De Toorts, 1978.
- HENDRICKS, G., The family centering book: awareness activities the whole family can do together.
- HENDRICKS, G., The second centering book.
- HEIJBLON, R., Management met intuïtie.

- HUNT, H.E., The gateway of intuition.
- KESTER, L., Samenwerken met je intuïtie, je weet meer dan je denkt, 2012.
- LANGEDUK, P., Alpha-hersengolven, Ankh-Hermes. 1983.
- LANGEDUK, P., Gevoelige mensen en hun problemen, Ankh-Hermes, 1981.
- LARKIN, A., Develop your inner guide. Communications Enterprise.
- LEVINAS, E., The theory of intuition in Husserl's Phenomenology, Northwestern University Press, 1973.
- MARCAULT, J.C., The psychology of intuition, 1928.
- MARITAIN, J., Creative intuition in art and poetry. Noonday Press, 1953.
- MASLOW, P., Intuition versus intellect, Valley Stream, New York: Life Science Press, 1957.
- MILLER, J.P., Leer ze ook voelen: onderwijsmodellen voor affectieve opvoeding. De Toorts.
- ORNSTEIN, R. E., Het menselijk bewustzijn: synthese van rationeel en intuïtief bewustzijn, zelfbeheersingstechnieken - biofeedback, Lemniscaat, 1974.
- PATTERSON D.T. & SHELLEY, V., Be your own psychic, Edgar Cayce Foundation, 1975.
- PEIRCE, P., Intuïtie als kompas - leer vertrouwen op je innerlijk weten, 2011.
- PURYEAR, H., How to develop intuition, ARE.
- RUSSEL, E., Ontwikkel je intuïtie, 2000.
- SCHWARTZ, B.E., Parent - child telepathy, New York, 1971.
- STOCKS, J., Reason and intuition, (Ed.: D.M. Emmet), New York: Oxford University, Thesis, 1931.
- TROELSTRA, A.S.. Principles of intuitionism (lecture notes in mathematics) Springer Verlag, 1969.
- VANDENKERKHOVE, C., De stem van je intuïtie - spirituele inzichtkaarten, 2018.
- VAN DER POST, L., Intuition, intellect and the racial question, Murin Institute, 1976.
- VAUGHAN, F.E., Awakening Intuition, Doubleday, 1979.
- WENGER, W., An easy way to increase your intelligence and profoundly improve your own insightfulness, Psychegeenics Press, 1981.
- WENGER, W., Prometheus unbound: immediate methods of dialogue with your source of answers, Psychegeenics Press, 1983.
- WENGER, W., The Einstein factor, 2017.
- WENGER, W., Your limitless inventing machine, Psychegeenics Press, 1981.

- WESTCOTT, M.: Toward a contemporary psychology of intuition: a historical, theoretical and empirical inquiry, New York: Holt, Rhinehart and Winston, 1968.
- WILD, K., Intuition, London, Cambridge University Press, 1938.
- WILLIAMS, J.K., The knack of using your unconscious mind. Prentice Hall, 1971.
- WOOD, E., The intuition of the will, Adyar: Theosophical Publishing House, 1926.
- YUKANSA, Creativity and intuition: a physicist looks at east and west, Japan.