



## Vooraf

Je staat voor een belangrijke beslissing en je vraagt je af wat je moet doen. Misschien heb je al lijstjes gemaakt, er met anderen over gepraat, nachten wakker gelegen, maar je bent nog niet tot een besluit gekomen. Dan ga je veel aan dit e-book hebben, want hierin ga ik je vertellen hoe je tot een goed overwogen besluit kan komen door contact te maken met je intuïtie en dus je innerlijke antwoord en daarbij je rationele overwegingen niet uit het oog verliest. Tenslotte gaat alles om balans.

Ik vind het belangrijk om jou te leren om actief sturing te geven aan je leven door inzicht in jezelf en in je drijfveren op te bouwen én door blokkades te onderzoeken. Hoe vaker je gericht oefent met het bewust en gericht inzetten van je intuïtie bij vraagstukken, hoe gemakkelijker het je af zal gaan en je contact zult maken met jouw unieke manier van intuïtief besluiten.

Hoe kan intuïtie dan helpen? Doordat intuïtie je helpt op een ander niveau dan ons denken. In mijn idee is het denken bedoeld om te plannen, te organiseren, acties uit te voeren en "logisch" te zijn. "Meten is weten, denken is doen, zien is geloven", zo zijn we ook meestal opgevoed. Onze intuïtie is een ingenieuze kracht die we ter beschikking hebben -altijd- die voorbij het denken gaat en helpt om de juiste beslissingen te nemen. Vooral in situaties waarin niet alle informatie bekend is of het niet te overzien is. Alles verandert en dit gaat steeds sneller in onze wereld, daardoor neemt ook het **belang** van innerlijk weten enorm toe. Intuïtie is in staat om je creativiteit aan te boren, te weten wat (nog) niet te weten valt en beslissingen te nemen die aansluiten op je persoonlijke ontwikkeling en doelen.

Intuïtie vind ik enorm boeiend. Enerzijds omdat het zo prachtig werkt en informatie geeft die je niet kunt 'weten' en anderzijds omdat je het kunt leren gebruiken. En in dit leerproces ontwikkel je jezelf als vanzelf, omdat je intuïtie altijd leidt naar je leerproces en groeimogelijkheden. In 1997/98 volgde ik een opleiding tot intuïtief reader en dit heeft mij bewust gemaakt van mijn capaciteiten op dit gebied. Voor die tijd beschouwde ik mezelf als rationeel, maar dat heb ik stevig moeten herzien. Ik gebruikte mijn intuïtie vooral onbewust en ongericht. Ik ben blij dat ik door dit leerproces de werking van intuïtie beter heb leren kennen en het hierdoor goed kan overbrengen aan anderen. Ik ben een praktisch mens, met twee benen op de grond, resultaatgericht en to the point en...sterk intuïtief. Ja, dat gaat zeker samen.

Als je leert om je intuïtie in te zetten bij het nemen van besluiten dan:

- worden je besluiten beter en neem je ze sneller
- is het mogelijk om in complexe situaties inzicht en overzicht te krijgen
- ontwikkel je vertrouwen in jezelf, dus je zelfvertrouwen

- kom je in je kracht, want alles wat je nodig is aanwezig in jezelf
- kun je beter omgaan met verandering
- komt er meer rust en stabiliteit en een innerlijk ervaren veiligheid
- ontstaat er een gezonde ontspannen controle vanuit jezelf
- word je je bewust van je niet werkende patronen en belemmeringen
- ontstaat er meer rust in je hoofd en lichaam
- kun je stoppen met veel tijd te besteden aan zinloze rationalisaties
- leer je jezelf beter kennen
- word je in alle opzichten succesvoller op een ontspannen manier
- en het allerbelangrijkste: geef je effectief sturing aan je leven.

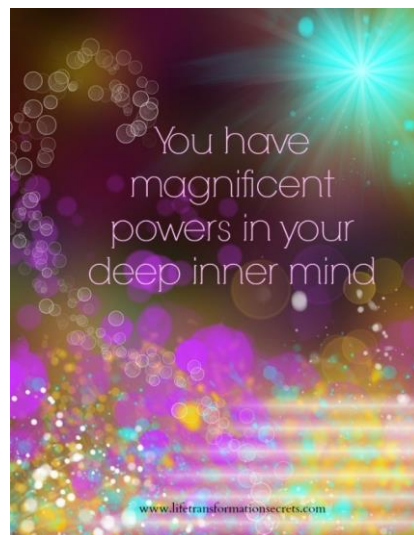
Ik wens je veel plezier bij het lezen van dit e-book! En graag ontvang je ik jouw aanvullingen, opmerkingen en vragen! Zie hiervoor het reactieveld op mijn site [www.intuitiesacademy.nl](http://www.intuitiesacademy.nl) onder het kopje 'blog'.

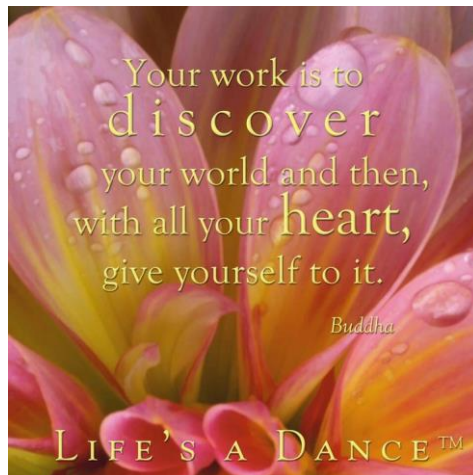
En...heb je hierin ondersteuning nodig in de vorm van een coachgesprek of training, kijk dan op mijn site voor verdere informatie hierover en neem contact op.

Francine Derks

**Professionele Intuïtie Expert**

06-51991780





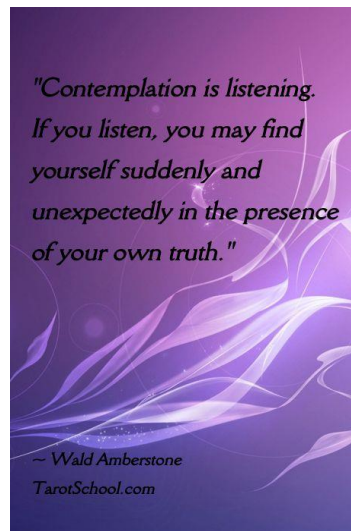
## Inhoud

1. In het moment	5
2. Ken jezelf	6
3. Stel vragen, vragen en nog eens vragen	7
4. Extra tips en tricks om je intuïtie te raadplegen	12
5. Werk aan blokkades, angsten en andere ruis op je intuïtieve lijn	14
6. Stap in de toekomst	16
7. Vraag steun en hulp	17
8. Veranderen of transformeren?	18
9. Interpreteer en doe het!	18

## 1. In het moment

Om intuïtieve signalen op te kunnen pikken is het nodig om in het moment te zijn. In het hier en nu komen antwoorden bij je op, niet gisteren of morgen. Het lijkt zo'n simpel uitgangspunt, maar dat is het zeker niet. We worden steeds afgeleid door zaken buiten onszelf, waardoor datgene wat aandacht vraagt in onszelf onder druk komt te staan. Soms laten we onszelf zelfs afleiden omdat dit gemakkelijker lijkt. Maar échte vragen laten zich niet wegduwen en je kunt er ook niet van wegvlugten.

Om optimaal gebruik te maken van je intuïtie is het contact met je lichaam erg belangrijk. Je lichaam geeft veruit de meeste intuïtieve signalen, dus als je teveel in je hoofd bent, dan is het veel lastiger om te voelen wat een antwoord is en sluipen allerlei belemmerende gedachten gemakkelijk ertussen. Dus neem er tijd voor en maak **contact** met je innerlijk.



### Tips

- Bij een spannende vraag kan het helpen om met jezelf af te spreken dat je alles rondom die vraag, die situatie of dat thema **onderzoekt**, in plaats van dat je een oplossing of actie wilt **vinden**. Onderzoeken geeft ruimte en schudt alles op. Vergelijk het met een knoop die je gaat ontwarren. Je kunt de knoop alleen maar effectief ontwarren als je deze eerst goed bekijkt en uit elkaar trekt en blijft kijken naar wat je ziet. Dan dient 'de weg' zich vanzelf aan. Ga je aan de eindjes trekken (onze eerste neiging) dan wordt het veel moeilijker.
- Meditatie is een geweldig effectieve manier om tot rust te komen, de ruis van alledag los te laten en volledig in contact te komen met je lichaam en gevoelens. Voor de sceptici onder ons: meditatie of mindfulness is bewezen effectief. Daarnaast wil ik ook aangeven dat er meerdere vormen zijn van meditatie die ook bij je passen, zoals wandelen, schilderen, muziek

luisteren of sporten. Kies de manier die bij je past en sta open voor nieuwe manieren. Mensen die sterk intuïtief zijn houden van leren, nieuwe dingen doen en aanpakken en uitgedaagd worden.

- Lees de boeken van Eckart Tolle hierover: De kracht van het nu en het daarbij horende werkboek!

## 2. Ken jezelf

Jezelf beter leren kennen heeft grote voordelen. Zo kun je vanuit zelfkennis jezelf beter presenteren, omgaan met je zwakke punten en werken aan je ontwikkeling en groei. Dit betekent dat je terugkijkt naar gebeurtenissen in je leven en ontleedt wat jouw rol was in die gebeurtenissen. Wat gebeurde er, wat voelde je, wat waren je drijfveren, wat heb je ervan geleerd, wat zou je nu anders doen. Door jezelf deze vragen te stellen bouw je inzicht op en krijg je steeds meer contact met hoe je in elkaar zit.

Dit vraagt van je dat je oplet wat er in jouw leven gebeurt en er écht naar kijkt. Ik kom vaak tegen als ik mensen coach dat ze allerlei signalen hebben dat er iets niet goed loopt (sleur in relatie of kritiek op het werk bijvoorbeeld) en dat ze zich daar niet voldoende bewust van zijn. Soms komt dat ook door de angst voor de consequenties die het kan hebben om écht naar de situatie te gaan kijken. Negeren laat het niet weggaan, en zorgt er meestal voor dat het probleem groter wordt. Dus neem de tijd om te reflecteren op hoe het gaat: je gezondheid, relatie(s), gezinsleven, werk, opleiding, ontwikkeling enz. Dan komt er ruimte om bij te sturen.

Zo kun je ook terugkijken naar de manier waarop je besluiten neemt en hiervan leren. Wanneer nam je besluiten die goed hebben uitgepakt? En wanneer niet en wat was daarin van invloed. Hoe kun je het de volgende keer beter aanpakken? Uit onderzoek blijkt dat besluiten die intuïtief genomen worden een betere kwaliteit hebben, dan besluiten waar juist veel over nagedacht is.

Door jezelf te kennen, voorkom je dat je je intuïtie niet hoort of zelfs negeert. Angsten kunnen je afleiden van je innerlijke inzicht. Wanneer je bijvoorbeeld de neiging hebt teveel naar anderen te luisteren, dan kan dit problemen opleveren wanneer je voelt en merkt dat anderen je niet zullen steunen in je intuïtieve besluit. Soms is het het beste voor je om tegen de stroom in te zwemmen. Anderen kunnen niet weten wat het beste voor jou is en soms weet je dat zelf ook niet, maar je intuïtie wel. Weet dus wat je zwakke punten zijn die het volgen van je intuïtie kunnen verstoren. Hierover lees je onder punt 5 meer.

*Als je jezelf beter leert kennen, dan kun je je intuïtie beter gebruiken en als je je intuïtie verder ontwikkelt dan leer je jezelf kennen.*

### 3. Stel vragen, vragen en nog eens vragen aan jezelf

Er zijn soorten vragen die je jezelf kunt stellen en ik wil het eerst hebben over open of gesloten vragen, omdat die het beste werken als je je intuïtie wilt raadplegen. Beide soorten hebben een heel ander effect, dus is het handig jezelf af te vragen welke soort vraag (open of gesloten) het meest past bij jouw gewenste resultaat. Een gesloten vraag is een vraag die een *ja* of een *nee* oplevert. De gesloten vraag levert vaak een richting op waardoor je verder kunt op je pad en je duidelijkheid hebt. Als je bijvoorbeeld twijfelt of je door moet gaan in je huidige werk of dat je op zoek moet gaan naar een andere baan, dan heb je veel aan een *ja* of een *nee*. Want dan weet je waar je je aandacht op moet richten. Een open vraag levert een scala aan informatie op. Enerzijds is dat heel fijn, want dan kom je veel te weten, aan de andere kant kun je in de hoeveelheid ook weer verdwalen.

Het komt heel vaak voor dat ik met mensen werk aan het stellen van de juiste vraag en dat dit meteen helderheid oplevert. Het formuleren van de vraag is onderdeel van het antwoord. Vragen als: *'wat wil ik nu precies weten?'*, *'welk antwoord helpt mij om verder te kunnen?'* zijn in feite al hulpmiddelen om inzicht op te bouwen. Realiseer je ook altijd dat er een volgorde in vragen kan zitten. De open vraag: *'welk werk past bij mij'* is nog niet aan de orde als je nog geen antwoord op de vraag hebt of verandering van werk het beste voor je is.

Het stellen van vragen is bijzonder effectief om uit te zoeken wat er speelt rondom een te nemen besluit, situatie of issue. Het geeft namelijk inzicht in wat er is, de invloeden, gedachten, feiten, verwachtingen en aannames.

In het intuïtieve veld gebruiken we vragen om het intuïtieve signaal **op te wekken** waardoor het antwoord helder wordt.

De soorten vragen die je kunt inzetten:

- De gesloten vraag
- De open vraag
- Wondervragen

Kies dus eerst welke soort vraag op jouw situatie van toepassing is en het meeste oplevert. En...je mag meerdere vragen na elkaar stellen!

#### Werken met een gesloten vraag

Een goede methode om te starten als je een gesloten vraag wilt stellen is:

*Is het goed voor mij om.....?*

Schrijf de vraag op een papier en doe een korte meditatie om tot rust te komen. Visualiseer daarbij de kracht van je intuïtie en vertrouw op de hulp. Als je een passend ritueel van maakt, dan zul je merken dat het innerlijke antwoord duidelijker wordt.

Kies uit een van de volgende manieren:

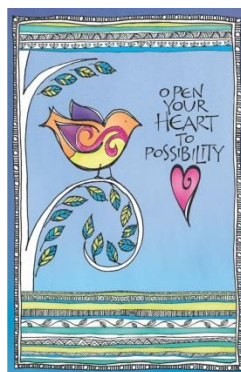
- Neem een muntje, spreek af met jezelf wat ja of nee is. Gooi het muntje en kijk wat het antwoord is. Waar het om gaat is dat je voelt wat het antwoord met je doet. Voelt het goed en ben je blij: het antwoord klopt. Ben je teleurgesteld of voelt het niet goed: het antwoord is tegengesteld. Weet je het niet goed, dan is het antwoord er misschien nog niet. Probeer het met een andere vraag of een vraag over een onderdeel.
- Het bovenstaande kan ook met een “dilemma-kaart”. Dit werkt hetzelfde, maar hierbij staat nog extra informatie. Ga weer af op je gevoel. Je kunt ook werken met bijv. het boek met alle antwoorden. Wil je de dilemmakaarten gebruiken, maar heb je deze niet in je bezit, dan kun je dit via internet doen. Ga naar [http://www.orakels.org/php/?m=wo\\_jamaar&card=78](http://www.orakels.org/php/?m=wo_jamaar&card=78) en klik op een kaart.
- Een andere methode is “wegen”. Leg het ene antwoord op een hand en het andere op de andere hand. Doe je ogen dicht en voel. Wat weegt het zwaarst of wat voelt lichter. Wat zegt dit over het antwoord?
- Je kunt ook een inzichtkaart trekken, een boek open slaan en lezen wat er staat of op andere manieren informatie verzamelen. Wat je raakt is waar en wijst je de weg.
- Visualiseer een stoplicht en stel je vraag. Bij rood: nee, bij groen: ja en bij oranje: er is (nog) geen antwoord.

Nogmaals: het antwoord is je **innerlijke** reactie op wat de kaart, de munt of wat je ook kiest zegt.

### Tip

Het is mogelijk dat de kaart of de munt een tegengesteld antwoord geeft dan je voelt wat voor jou waar is. Mogelijk daagt je intuïtie je dan uit: Wil je dit écht? Ga je dit écht doen?

Je voelt bijvoorbeeld dat je een nieuwe baan wilt gaan zoeken, maar het antwoord van de kaart is nee en je voelt ja. Dan daagt de kaart je uit om in je kracht en waarheid te gaan staan en het écht te gaan doen en te stoppen met twijfelen, nadenken en uitstellen. Neem dit serieus!





## Werken met een open vraag

**Stap 1.** Zorg dat je in een rustige ruimte aan de slag kunt waarbij je niet gestoord wordt.

**Stap 2.** Baken het gebied af waar je vraag over moet gaan, zoals gezondheid, werk, gezin, relatie(s), financiën, zingeving, loopbaan, huisvesting, vrije tijd, balans.

**Stap 3.** Vraag je dan af wat je precies wilt weten. Welk antwoord en welk soort antwoord helpt jou het beste verder?

**Stap 4.** Formuleer je vraag. Hierbij kun je gebruik maken van de volgende voorbeelden. Voor een **open vraag** kun je bijvoorbeeld als volgt beginnen:

- Wat is er nodig om....?
- Hoe kan ik.....aanpakken?
- Wat moet ik doen/weten om.....?
- Waarmee moet ik rekening houden als....?
- Hoe kan ik mij voorbereiden op....?
- Wat moet ik weten om....?
- Hoe kan ik het beste met....omgaan?
- Wat helpt mij verder in/met....?

**Stap 5.** Schrijf de vraag op een papier en laat eronder ruimte vrij. Door de vraag op te schrijven geef je er belang aan en wint het antwoord aan kracht.

**Stap 6.** Rust in je hoofd en lichaam is belangrijk. Dit kun je bereiken door te mediteren, door naar muziek te luisteren of een andere manier die bij jou past en werkt. Laat alle gedachten rond het gekozen thema los. Sluit je ogen en word je bewust van je lichaam.

**Stap 7.** Maak contact met het gebied in je lichaam waar de intuïtie zich bevindt en visualiseer de intuïtie bijvoorbeeld als een grote gouden bal met een grote uitstralende kracht. Verbind de vraag in je hoofd met je intuïtie.

Vertrouw erop dat je intuïtie alle antwoorden weet op je vragen.

Als je helemaal in rust bent en voelt dat de vraag in contact is met je intuïtie kom je in de ruimte terug en je opent je ogen.

**Stap 8.** De opdracht is nu om rond te kijken in de kamer en je oog te laten vallen op een voorwerp dat op een of andere manier voelt als het antwoord op je vraag. Pak het voorwerp op (als dit kan, anders onthoud je het) en leg het links voor je neer. Werk vooral impulsief en denk er niet over na. Doe dit nog twee keer, waarbij het tweede voorwerp rechts van het eerste komt te liggen en het derde voorwerp uiterst rechts.

Deze voorwerpen verbeelden het antwoord op de vraag.

Kijk naar het eerste voorwerp en geef het een naam. Deze naam geef je vanuit je intuïtie en is dus niet altijd logisch. Schrijf dit op en schrijf hieronder je associaties met het voorwerp. Waar doet het je aan denken, hoe voelt het en wat voel je erbij, wat is de functie. Ben vooral ook alert op afwijkende signalen of andere dingen die je opvallen (iets wat je afleidt kan cruciale informatie bevatten). Schrijf net zo lang totdat je voelt dat het klaar is. Doe dit ook voor voorwerp twee en vervolgens voor het derde voorwerp.

Wat heb je nu eigenlijk gedaan? Je hebt je onderbewuste aangesproken en alles wat boven komt staat in relatie tot je vraag (altijd), ook als het niet duidelijk voor je is.

**Stap 9.** Interpretatie van het antwoord. Het *eerste (links)* voorwerp verbeeldt de achtergrond van de vraag of de reden waarom je de vraag stelt. Het *tweede(midden)* voorwerp laat je belemmeringen zien of de reden waarom het (nog) niet lukt. Ben er op verdacht dat de belemmering zich soms vermomt als iets moois. Als je bijvoorbeeld op zoek bent naar ander werk dan kun je een kristallen glas als tweede voorwerp gekozen hebben. Dit laat je zien en voelen dat de belemmering is dat je hecht aan de veiligheid, het salaris en het "moois" van de huidige baan. Dit is een obstakel om te gaan voor iets nieuws.

Het *derde(rechts)* voorwerp is het antwoord op de vraag en verbeeldt je toekomst. Interpreteer nu alles wat je hebt opgeschreven en formuleer je eigen antwoord.

#### Tips:

- Spreek met jezelf af dat álles van belang is wat je denkt, voelt, hoort, ruikt en ziet.
- De eerste keer dat je deze oefening doet kan het lastig zijn. Soms helpt het om het met iemand samen te doen die meehelpt. Een ander ziet sneller verbanden, omdat de ander jouw denkpatronen (die belemmerend kunnen werken) niet deelt.
- Nog een tip over voelen wat goed is en wat niet. Over het algemeen kun je zeggen dat iets wat goed voelt een verruimend effect heeft in je lichaam en je energie geeft en een negatief antwoord geeft een beklemmend, inperkend of benauwend gevoel en kost je energie. Het lichaam liegt niet.
- Je kunt deze oefening ook doen met een stapel foto's of met de **Voyager** Tarotkaarten van **James Wanless**. De kracht van deze kaarten is dat ze enorm veel informatie geven en dat je de betekenis van de tarot niet herkent (en die heb je ook niet nodig).

Wat is er aan de hand als het niet lukt? Enkele tips.

- Mogelijk stel je niet de goede vraag, experimenteer met andere vragen.
- Ben specifiek in je vraag. Maak de vraag spannend voor je door in een vraag ook een termijn er in te zetten. Zoals in: *'is het goed voor mij om binnen*

*een half jaar van baan te veranderen.'* Dit levert veel meer op dan als je er geen termijn in zet.

- Mogelijk vraag je twee dingen tegelijkertijd. Beperk je tot één vraag en stel de andere vraag daarna (let ook op de logica in de volgorde).
- Als je té graag antwoord wilt, dan kan het antwoord je juist ontglippen. Stop en kies een ander moment waarop je ontspannen bent. Probeer het ook luchtig te bekijken, het is een onderzoek, meer niet.
- Misschien is het nog niet de tijd voor een antwoord (geduld...). Wacht en voel wanneer het wel het juiste moment is. Of geef jezelf de opdracht dat het antwoord bijvoorbeeld morgen in de loop van de dag duidelijk wordt door iets wat zich voordoet.
- Als je de verkeerde vraag stelt, dan krijg je ook het verkeerde antwoord. Soms houden we onszelf voor de gek en vragen we bijvoorbeeld hoe we onze relatie kunnen verbeteren. Deze vraag is de verkeerde vraag als je diep in je hart weet dat dit niet de juiste persoon voor je is.
- Je krijgt geen of onduidelijke antwoorden op je vragen als je in een blokkade terecht komt of je laat belemmeren door je gedachten. Dus: ken jezelf en heb de moed je hart te volgen!

### **Werken met Wondervragen**

Een prachtig woord, vind je niet? Wondervragen. Deze vragen zijn vragen die een heel nieuw gebied openen doordat het een ander soort vragen zijn. Je kunt ze gebruiken door de vragen een voor een op jouw thema, vraag, probleem of issue toe te passen. Elke vraag, mits serieus beantwoord, roept iets op en vormt een deel van het antwoord.

Als je een probleem moet oplossen of voor een belangrijke keuze staat dan zijn we geneigd om de voorkeur te geven aan rationele overwegingen. We gaan argumenten op een rijtje zetten, onderbouwen en wellicht analyseren en onderzoeken. Dat zijn belangrijke zaken, maar soms wil je gewoon het antwoord vanuit je hart en je intuïtie weten. Je "weet" dat het antwoord daar voor je klaar ligt, maar je blokkeert, voelt angst, gaat twijfelen en daardoor lukt het niet. De meeste vragen over het onderwerp intuïtie gaan hierover.

*Intuïtie begint waar het denken eindigt.*

Om ons intuïtieve signaal te horen of voelen is het nodig om niet te denken. Nou, begin er maar eens aan...Er zijn diverse manieren om je denken te omzeilen. Wondervragen zetten het denken zoveel mogelijk buiten spel waardoor je eerder voelt en weet wat je intuïtieve antwoord is. Hier komen ze!

## Wondervragen

Als je alles mag wensen, wat zou je dan willen?

Als je geen angst zou kennen of hebben, wat zou je dan doen?

Wat zou liefde doen?

Wat zou je het meeste energie geven en blij maken?

Wat zou je willen dat er gebeurt als je kan toveren?

Als je angst of twijfel een functie heeft wat is die functie dan?

Wat wil hier gebeuren?

Waar nodigt dit je toe uit?

Hoe zou het zijn als je niets doet.

Als je later hierop terugkijkt, hoe zou je dan willen dat het gegaan is?

Wat denk je hierover, wat voel je hierover en wat weet je hierover?

Als ik je garandeer dat er geen risico is en dat alles goed gaat of komt, wat wil je dan?

Als je vanaf nu altijd geld zou hebben, wat zou je dan doen?

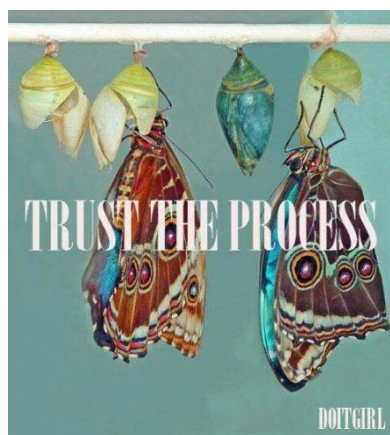
Wat is het geschenk van deze situatie/probleem/issue?

Wat kan je dankzij deze situatie leren/loslaten/overwinnen?

En hoe helpt dit jou bij je verdere groei?

Natuurlijk is niet elke vraag van toepassing op jouw dilemma of situatie, maar dat merk je dan vanzelf. Experimenteer er ook mee. Een "verkeerde" vraag kan ook iets opleveren. En deze lijst kan nog aangevuld worden!

## 4. Extra tips en tricks om je intuïtie te raadplegen



### Vertrouw er op dat er altijd een antwoord komt

Vertrouwen is een sleutelwoord bij intuïtie. Als ik mensen leer te werken met intuïtie, dan zeg ik soms dat ze moeten **doen alsof** ze geweldig intuïtief zijn. Dit helpt om belemmeringen buiten de deur te houden. In het *doen alsof* zit ruimte, "spielerei" en het "alles is mogelijk"-principe. En komt er geen antwoord, heb geduld en wacht dan af. Het antwoord komt op zijn eigen tijd.

En ben je er bewust van dat je intuïtie vaak een antwoord geeft dat je “niet wilt horen”? Waarom? Omdat je daarvoor juist je intuïtie nodig hebt! Anders had je je besluit allang als vanzelf genomen.

### **Wees alert op hulp in allerlei vormen**

Het universum werkt op allerlei manieren mee om je te helpen helderheid over je beslissing te krijgen. Er komen mensen op je pad met de juiste boodschap, je ontvangt een brief die je informatie geeft of je ziet een televisieprogramma (zoals mij eens overkwam) waar je precies ziet of hoort wat je wilt of moet weten. In de Celestijnse Belofte van James Redfield staat dit mooi beschreven. Als je je bewustzijn mobiliseert en weet wat je wilt (een antwoord op je vraag) dan komt er hulp.

### **Stel je intuïtie op de proef**

Het heeft bij mij vrij lang geduurd voordat ik durfde te vertrouwen op mijn intuïtie en ik niet meer dacht: knap verzonnen, gewoon toeval, ik denk het daar naartoe enz. Om mijzelf te helpen vertrouwen te ontwikkelen ben ik allerlei proefjes in het dagelijkse leven gaan bedenken om mijn intuïtie te testen. Stel jezelf veel intuïtieve vragen en check het antwoord.

### **Gebruik schrijven om contact te krijgen met je intuïtie**

Jezelf opdracht geven om te schrijven over de keuze die je wilt maken kan krachtig werken. Vragen als: wat ik weet over deze situatie is.... of wat als....of waar ik bang voor ben is.... of wat ik écht wil is..... Ga schrijven en geef jezelf de opdracht dit gedurende 10 tot 20 minuten te blijven doen. Als je niet meer weet waarover, dan herhaal je de laatste zin net zolang tot er weer iets nieuws gebeurt. Lees het daarna over en voel waar het je raakt. Doe het een dag later nog eens. Je kunt ook een bandje inspreken. Je kunt je ogen sluiten en naar binnen gaan. Zeker als schrijven niet je voorkeur heeft een mogelijkheid.

### **Neem een boek en sla dit open**

Met deze methode help je jezelf met een middel van buitenaf. Kijk naar de boekenkast en neem er een boek uit dat je aandacht trekt in verband met je vraag. Sla het open en lees de alinea waar je oog op valt. Doe alle moeite om de boodschap eruit te halen. En wees ook alert op je reactie op de tekst. Zo kan de opkomende gedachte: "wat een onzin, ik begrijp er niets van" alles zeggen over het antwoord op je vraag.

### **Maak een tekening van je vraag en antwoord**

Tekenen kan enorm helpen om iets helder te krijgen wat er in je onderbewuste speelt en het geeft ruimte aan je onderbewuste. Neem alles letterlijk wat je getekend hebt en leg het eens aan iemand anders voor. Vraag eens wat de ander

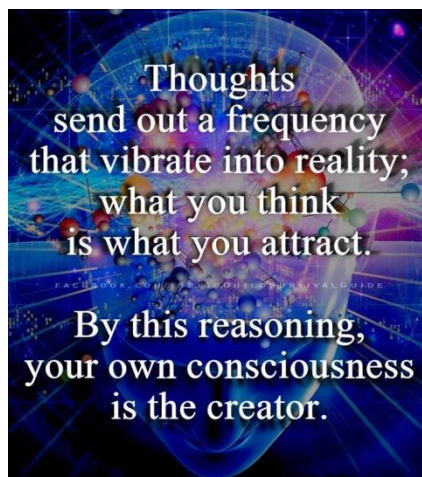
opvalt. En verwoord wat je getekend hebt. Niets is toeval in je tekening. En...je hoeft absoluut geen tekentalent te hebben.

### Overwin jezelf

Als je het antwoord op een vraag niet goed weet en er mee aan de slag gaat is het meestal het geval dat er belemmeringen rond de vraag spelen. Vraag je eens af of je gedachten over de vraag (bijvoorbeeld: de ander wil het tóch niet) waar zijn. Het kan zijn dat je ontdekt dat het niet klopt wat je denkt of dat je het op zijn minst kan onderzoeken. Zo maak je ruimte voor je intuïtie. Er is moed voor nodig om iets anders te gaan doen, je hart te volgen en er voor te gaan. Maar het levert wel veel op!

### Tot slot:

Ga bewust oefenen met vragen, deze intuïtief onderzoeken op allerlei manieren en check of het klopt wat er uit komt. Schrijf alles op, oefen en durf!



## 5. Werk aan blokkades, angsten en andere ruis op je intuïtieve lijn

Een vraag die ik regelmatig krijg is hoe ik weet of datgene wat ik voel ook een echt intuïtief signaal is. En een van de antwoorden op deze vraag is dat je je bewust moet zijn van je valkuilen, belemmeringen en patronen die niet werken. Kortom: zelfkennis.

Een gevoel dat je hebt vanuit een belemmerende overtuiging, zoals "ik kan het toch niet" voelt authentiek aan en is bijna niet te onderscheiden van je intuïtie. Mogelijk zie je deze gedachte aan voor het signaal datgene wat je wilt gaan doen maar te laten. Je reageert echter op je angst en niet op je intuïtie.

Een van de overtuigingen die het meest je intuïtieve systeem door de war schopt is de behoefte aan waardering, acceptatie, goedkeuring en liefde. Op zich is het heel logisch dat we daar gevoelig voor zijn, omdat dit een belangrijke rol speelt als wij

opgroeien. Als je nog klein en kwetsbaar bent is "lief zijn" en aan de verwachtingen van je ouders voldoen een manier om dat te krijgen wat je nodig hebt (eten, drinken, warmte, aandacht en liefde), aangezien je nog weinig andere middelen tot je beschikking hebt. Vaak blijft dit een belangrijke rol in je leven spelen (want vroeg geleerd), in de ene situatie meer dan de andere. Als je je daar bewust van bent, dan kun je onderscheid gaan maken waar een bepaald gevoel vandaan komt.

Een ander voorbeeld: je moet een presentatie geven en wilt graag voldoen aan de verwachtingen van je publiek. Op zich een logische gedachtengang om je af te vragen: wat willen ze horen, wat moet mijn boodschap zijn, op welk niveau moet ik mij afstemmen en wat moet mijn aanpak en strategie dan zijn. Als je dit echter als belemmerend patroon hebt (je overdrijft dit als het ware), dan zou het kunnen zijn dat je helemaal verdwaald raakt in alle verwachtingen die mensen maar zouden kunnen hebben. Vraag tien mensen wat ze verwachten en je krijgt tien verschillende antwoorden. Dus je zult een inschatting moeten maken van de algemene verwachting, gekoppeld aan je eigen verwachting en je visie op de materie, je kracht en aanpak. Als je teveel aan de verwachtingen wilt voldoen wordt het vaak een enorme klus, omdat je dan veel meer informatie gaat verzamelen en geven, of je verhaal wordt te lang, of je bent niet meer jezelf. Meestal denken we dat anderen hogere verwachtingen hebben, dan ze in werkelijkheid hebben, en het is lastig daar aan te voldoen, een ingebouwde mislukking. Het resultaat is dan dat je uit je kracht gaat, meer nerveus bent dan nodig is en daarmee een teleurstellend resultaat neerzet.

De reden dat je intuïtieve systeem niet goed kan werken is in feite dat je niet "thuis" bent, maar in al die hoofden van de anderen. Je doet inschattingen over de verwachtingen, die in feite uit je eigen systeem komen en die vraag je meestal niet na. Dus je bedenkt iets, plaatst dat bij de ander en gaat daar aan voldoen. Merk je hoe raar dat is?

Door weer te ontspannen en bijvoorbeeld te denken (gedachten zijn krachten!): ik voldoe aan de verwachtingen of ik voldoe aan mijn verwachtingen, kun je weer tot rust komen, in je kracht en contact maken met je intuïtie en creativiteit en daardoor excelleren!

### **Stoorzenders op de intuïtieve lijn**

- Te weinig vertrouwen in jezelf en je eigen signalen hebben.
- Je vooroordelen, wensen en verwachtingen.
- Angst in welke vorm dan ook.
- Een gebrek aan zelfkennis.
- Het volgen van patronen en automatismen.
- Belemmerende overtuigingen.
- Onvoldoende rust en ruimte nemen om te reflecteren en inzicht op te bouwen.

- Innerlijke intuïtieve signalen negeren of wegdeneren.
- Luisteren naar wat anderen zeggen en vinden en dit belangrijker maken dan wat je zelf vindt.
- Behoefte aan controle.
- Je teveel afvragen in situaties wat je ervan denkt, in plaats van wat je ervan voelt.
- Geen tijd nemen om naar je dilemma's te kijken en beslissingen te nemen.

*Des te belangrijker een beslissing is voor de groei van je ziel, des te meer innerlijke weerstand zul je voelen.*

## 6. Stap in de toekomst

Door je voor te stellen hoe je in de toekomst zult staan als alles ok is, kun je ook intuïtieve informatie en antwoorden krijgen. De volgende oefening is hiervoor een krachtig hulpmiddel.

### Denken, voelen en weten

Wanneer je voor een belangrijk besluit staat dan is het vaak lastig om te onderscheiden wat we denken (of rationaliseren) en wat we eigenlijk voelen en intuïtief weten. Om meer helderheid te krijgen zoek je een rustige plek op waar je niet gestoord kan worden. Start door contact te maken met je lichaam door je op je adem te focussen en de adem te volgen naar binnen en naar buiten. Doe dat enkele minuten. Voel hoe je lichaam in de stoel zit en scan je lichaam en observeer hoe het voelt. Je hoeft helemaal niets te veranderen, alleen te ervaren. Als je voelt dat je tot rust bent gekomen stel je jezelf de vraag wat je allemaal denkt over deze kwestie. Zeg hardop wat er speelt en wat je overwegingen zijn. Hou het kort en to the point. Leg dan je handen op je buik en vraag jezelf wat je voelt over dit probleem. Wat komt er bij je op? Wat heeft je dit te vertellen? Ga dan met je aandacht naar je hart, leg je handen op je borst en vraag jezelf wat je innerlijk weten hierover zegt. Een volgende stap kan zijn dat je jezelf de vraag stelt wat er in jouw leven wilt gebeuren naar aanleiding van datgene waar je een besluit over wilt nemen. Hiermee plaats je het in een groter kader dan het zoeken naar een “oplossing”.

Ga vervolgens naar een plek in de ruimte die voor jou voelt als de **toekomst**. Als je op de gekozen plek staat, sluit je je ogen en adem diep in en uit. Adem in de toekomst en voel hoe het daar is. Vraag jezelf vervolgens dezelfde vragen: wat denk je hier (de toekomst), wat voel je hier en wat weet je hier? Formuleer voor jezelf wat je conclusie is naar aanleiding van je vraag.

Stap dan uit deze plek en kies een neutrale plek. En stel jezelf de volgende vragen:

- Wat is er nodig om van het nu naar de toekomst te komen?
- Wat kan mij helpen?

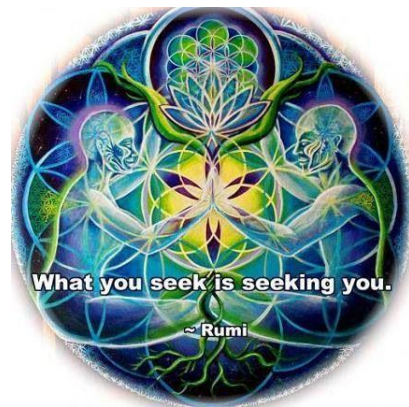


- Hoe kan ik dit omzetten naar acties?

Als hulpmiddel kun je je mobiele telefoon alles wat je zegt laten opnemen, zodat je het nog eens terug kunt luisteren.

### **If you can dream it you can do it**

Verbeeld de toekomst door je helemaal voor te stellen hoe je dan zult zijn, wat je uitstraalt, waar je bent en met wie je bent, hoe je werkt en waar en hoe je je voelt. Hoe je je beweegt. Kortom je stelt je tot in detail voor dat je in de door jou gewenste toekomst bent en maak dit zo mooi mogelijk en durf verder te gaan dan je voor mogelijk houdt! Dit kun je eventueel visualiseren door een moodboard te maken met plaatjes en teksten uit tijdschriften en kranten. De werking hiervan is gebaseerd op het feit dat wat je uitzendt, ook aantrekt.



## **7. Vraag steun en hulp**

Het lijkt een open deur, maar doe je het echt? Soms heb je gewoon een luisterend oor nodig, iemand die er echt voor je is en daardoor jou helpt. Een ander hoort sneller wat jouw intuïtieve antwoord is, omdat die ander jouw gedachten en hang-ups niet heeft. Je kunt echter wel te maken krijgen met angsten en ervaringen van die ander die niets met jou te maken hebben, dus kies die persoon zorgvuldig en blijf eigenaar van je eigen beslissingen.

Als je professionele hulp kiest dan weet je vrij zeker dat de ander er is om jou te helpen en zijn of haar persoonlijke overwegingen daar buiten kan laten, zodat jij optimaal geholpen bent. Kies je voor mij als coach dan kun je erop vertrouwen dat ik mijn intuïtie optimaal inzet om jou een stap verder te helpen in jouw ontwikkeling (op welk gebied dan ook) én dat ik je help om contact te maken met je eigen intuïtieve antwoord. En als je wilt: dan leer ik je vertrouwen op je intuïtie en ermee werken!

*Intuïtie: innerlijke hulp in onzekere tijden.*

## 8. Veranderen of transformeren?

Intuïtie is vooral bekend als innerlijke beslisser, wegwijzer en kompas. En daar is onze intuïtie ook zeer geschikt voor. Een minder belicht verband is dat jouw intuïtie de weg wijst naar transformatie.

**Transformatie** is een tegenhanger van verandering. En verandering is wat wij meestal willen of doen. Een soort quick fix die lijkt te werken. Verandering is ook meestal gericht op iets "doen", acties en actieplannen. Waar overigens niets mis mee is, maar meestal gaan onze vragen die aan onze intuïtie raken dieper dan dat. Als we iets veranderen, dan is dit gericht op een snelle oplossing, meestal rationeel aangestuurd en op gedrag gericht waardoor je steeds moet blijven denken aan hoe je iets anders wilt doen of aanpakken. Dit kost veel energie en de kans is groot dat het niet lukt. Want wanneer je iets wilt veranderen is dit altijd in een gebied waar je spanning voelt en dan zijn we meestal niet in onze kracht en wordt het lastiger om een bedacht plan uit te voeren. De kans op mislukken in een dergelijk veranderingsproces is dan ook groot of terugvallen in oud gedrag en patronen.

Transformatie echter is een diepgaand proces. Het aloude voorbeeld van de rups die in de vlinder verandert illustreert dit heel goed. Het is innerlijk én op groei gericht en kan niet worden teruggedraaid. Het is duurzaam, en is gekoppeld aan flow. Met andere woorden: transformatie is een proces waar je in stapt en waarin de vervolgstappen vanuit het hier en nu duidelijk worden voor je. Je hoeft het niet te bedenken, alleen maar te volgen. De intuïtie heeft hier een logische plaats in omdat het hart en het 'weten', dat verbonden is met alles, gebruik maakt van alle informatie, bewust en onbewust. En de intuïtie dient ook altijd het grotere geheel. Wanneer jij geluk vindt, leidt dit tot een betere wereld voor iedereen. Daarom is het ook zo belangrijk om je intuïtie te ontwikkelen, omdat deze je op allerlei manieren ondersteunt, de weg wijst, helpt, waarschuwt, angsten aanpakt en leidt tot transformatie...

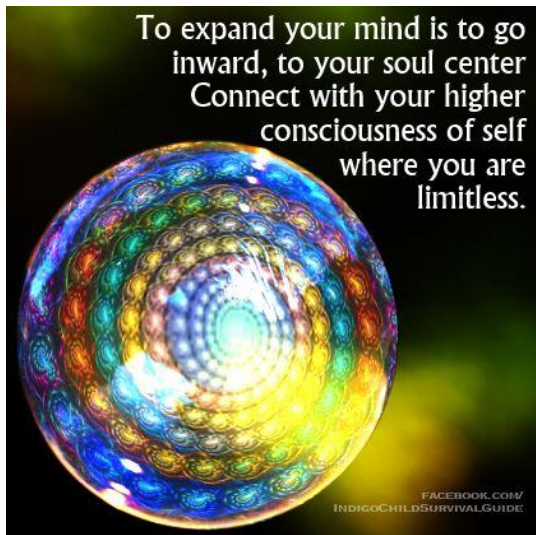
Transformatie doet recht aan wie je in wezen bent en ontsluit je **potentieel**. Je potentieel is datgene dat je op je best in staat bent te doen en dat tevens een uitdaging voor je is én de wereld dient. Ik nodig je uit om in je **grootsheid** te stappen!

## 9. Interpreteer en doe het!

Stel je moet een besluit nemen en je hebt één of meerdere oefeningen gedaan. Dan is het zaak om daarna voor jezelf te interpreteren wat de antwoorden voor jou betekenen. Betekent het een ja of een nee? Wat voel je nu over je antwoord? Heb je nog iets nodig voordat je verder kunt? Als je je antwoord weet en je voelt je toch nog onzeker, dan is het een grote hulp om een anker te kiezen. Een anker is een plaatje, woord, kleur of bijvoorbeeld een zin die je helpt om je te herinneren aan wat je wilt gaan doen. Stel dat je in een van de oefeningen een zon bent

tegengekomen en dit raakte je sterk in positieve zin, neem die zon dan in je lichaam en gevoel mee als je op pad gaat om je besluit uit te voeren. Dit geeft richting en rust en dingen gaan dan vaak vanzelf goed.

En tot slot: maak concreet en spreek het liefst uit (dat is krachtiger) wat je volgende actie zal zijn (ook als dit afwachten is of niets doen of nog meer onderzoek op het onderwerp). En...vertel het aan anderen!



De plaatjes in dit e-book heb ik verzameld op Pinterest en kun je vinden (en nog véél meer) op:

<http://www.pinterest.com/francinederks/quotes-about-intuition/>