

NR 1-2 / 2022
VÅR/SOMMAR
VOL 22

EN NÄTTIDNING FÖR PROFESSIONELLA COACHER



GROW

MAGAZINE

THEMA: INTUITION



WITH GROW'S
INTERNATIONAL
SECTION
in ENGLISH!

MAIN THEME: INTUITION



p 8

EXPLORING the role of INTUITION in my COACHING

– LENA GUSTAFSSON,
ICF PROFESSIONAL CERTIFIED COACH (PCC)



p 14

INTUITION & MENTAL TRAINING

– LARS-ERIC UNESTÅHL, PhD, PSYCHOLOGY,
PRESIDENT SCANDINAVIAN
INTERNATIONAL UNIVERSITY

**GROW's
INTERNATIONAL
SECTION**
– in English



ALLTID
I
GROW
MAGAZINE

TEMA
för fokuserad
fördjupning

GROW / SPANING
nedslag i det som
gror just nu - idéer,
företeelser människor

TIPS & TRICKS
idéer till professionell
utveckling

I COACHENS
VERKTYGSLÅDA
teori, metoder,
modeller

TANKAR FRÅN EN
COACH
tankar och funderingar
från gästande coacher

UR ARKIVET
personer, idéer,
händelser

RETREAT
platser i världen
för inspiration,
tankar, avkoppling

GROWING / INSIKT
saker som berör



s 28

INTUITION - EN KUNSKAP

– EMILIA HJEMGÅRD, LEG SJUKGYMNAST,
AUKT FELDENKRAISPEDAGOG

s 38

VÅGA ha TILLIT till din INTUITION

– MARIKA JALIL, DIPL HOMEOPAT, CERT MEDIUM



s 48

LOGIK eller INTUITION? När hjärnan säger nej men hjärtat säger kör!

– OUSSAMA ATTAR, CERT NLP TRAINER,
CERT COACH ICC

s 56

I HUVUDET PÅ EN INGENJÖR eller Vad har en mobiltelefon med intuition att göra?

– JAN-ÅKE BJÖRCK, INGENJÖR, EKONOM, KONSULT, MENTAL TRÄNARE MM'



s 62

INTUITION - EN DEL AV HELHETEN

– LIS-BETH ÖBERG, MUSIKER & LÅTSKRIVARE,
LIC MENTAL TRÄNARE, MUSIKPEDAGOG MM

s 68

TRE TEKNIKER för att bli BÄTTRE på ATT LYSSNA PÅ SIN MAGKÄNSLA

– OSKAR ANDERMO, COACH ICC, FÖRELÄSARE, FACILITATOR



s 72

NÅGRA TANKAR kring INTUITIONENS VÄRDE när du FATTAR BESLUT

– ULRIC RUDEBECK, SENIOR ADVISOR,
inom LEDNING & STYRNING

s 78

INTUITIONEN - VÅR VÄGVISARE

– ANNA ERIKSSON,
IICF MASTER CERTIFIED COACH (MCC)





PERSPEKTIV

22 GROW / SPANING

26 TEMA: INTUITION

28 INTUITION –
EN KUNSKAP
Emilia Hjemgård,
leg sjukgymnast,
aukt feldenkraispedagog

38 VÅGA HA TILLIT
TILL DIN INTUITION
Marika Jalil,
dipl homeopat, cert medium

48 LOGIK ELLER INTUITION?
NÄR HJÄRNAN SÄGER NEJ
MEN HJÄRTAT SÄGER KÖR!
Oussama Attar,
cert NLP trainer, cert coach ICC

56 I HUVUDET PÅ
EN INGENJÖR – ELLER
VAD HAR EN MOBIL-
TELEFON MED
INTUITION ATT GÖRA?
Jan-Åke Björck,
ingenjör, ekonom, konsult,
mental tränare mm

62 INTUITION –
EN DEL AV
HELHETEN
Lis-Beth Öberg,
musiker &
låtskrivare,
lic mental tränare,
musikpedagog mm

§ THE INTERNATIONAL SECTION

08 EXPLORING THE ROLE OF
INTUITION IN MY COACHING
Lena Gustafsson, ICF Professional
Certified Coach (PCC)

14 INTUITION & MENTAL
TRAINING
Lars-Eric Uneståhl, PhD, President
Scandinavian International University

69 TRE TEKNIKER FÖR ATT
BLI BÄTTRE PÅ ATT LYSSNA
PÅ SIN MAGKÄNSLA
Oskar Andermo,
coach, föreläsare, facilitator

72 NÅGRA TANKAR KRING
INTUITIONENS VÄRDE NÄR
DU FATTAR BESLUT
Ulric Rudebeck,
senior advisor inom ledning & styrning

78 INTUITIONEN – VÅR VÄGVISARE
Anna Eriksson,
ICF master certified coach (MCC)



VERKTYG

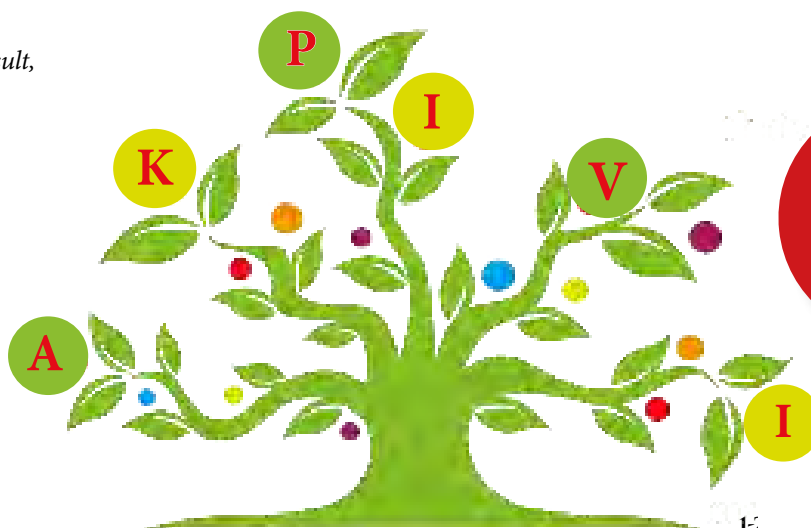
76 I COACHENS
VERKTYGSLÅDA
Teori & Metod:
INTUITIV COACHING
– INTUITIVE LIFE
COACHING

84 TIPS & TRICKS
För professionell
utveckling:
VILL DU UTVECKLA
DIN INTUITION?



AVTRYCK

86 GROW /
INSIKT



GROW

MAGAZINE

FÖR PROFESSIONELLA COACHER

22 VOLYMER
22 VOLUMES



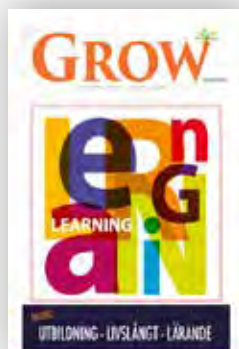
VOL 1 - NR 1/2015
TEMA: PROFESSION COACH



VOL 2 - NR 2/2015
TEMA:
EMPATI, EMOTIONELL
INTELLIGENS
& COMPASSION



VOL 3 - NR 1/2016
TEMA: SJÄLVINSIKT



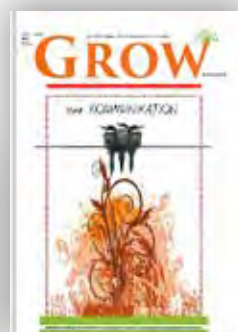
VOL 5 - NR 3-4/2016
TEMA:
UTBILDNING &
LIVSLÄNGT LÄRANDE



VOL 7 - NR 2/2017
TEMA: KREATIVITET



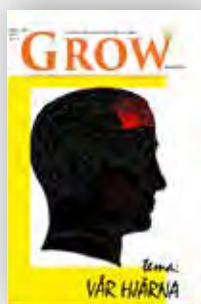
VOL 8 - NR 3/2017
TEMA:
HÄLSA & LIVSKVALITÉT



VOL 11 - NR 2/2018
TEMA:
KOMMUNIKATION



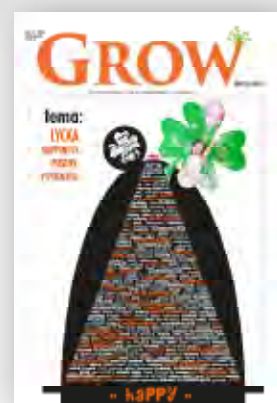
VOL 6 - NR 1/2017
TEMA: TID



VOL 9 - NR 4/2017
TEMA:
VÅR HJÄRNA



VOL 10 - NR 1/2018
TEMA:
INRE & YTTRE RESOR



VOL 4 - NR 2/2016
TEMA:
LYCKA, HAPPINESS &
POSITIV PSYKOLOGI



VOL 12 - NR 3/2018
TEMA: STRESS & SINNEN



VOL 15 - NR 2/2019
TEMA: SJÄLVLEDARSKAP



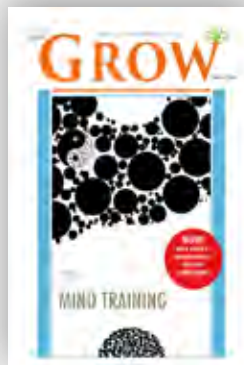
VOL 19 - NR 2/2020
TEMA: KÄRLEK & PASSION



VOL 13 - NR 4/2019
TEMA: FRAMGÅNG
& MOTGÅNG



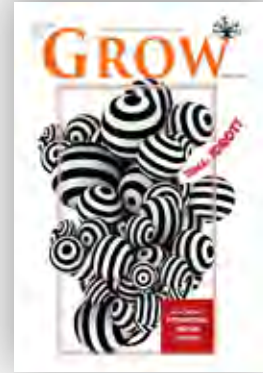
VOLYM 14 - NR 1/2018
TEMA: KULTURMÖTEN



VOL 16 - NR 3/2019
TEMA: MIND TRAINING



VOL 21 - NR 1-2/2021
TEMA: FRAMTID ... THE FUTURE ...?!



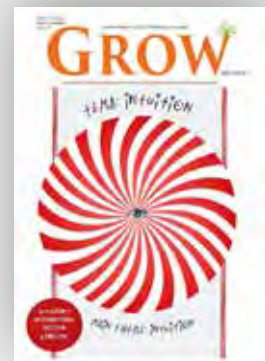
VOL 17 - NR 4/2019
TEMA: IDROTT



VOL 18 - NR 1/2020
TEMA: ETIK



VOL 20 - NR 3-4/2020
GROW SPECIAL

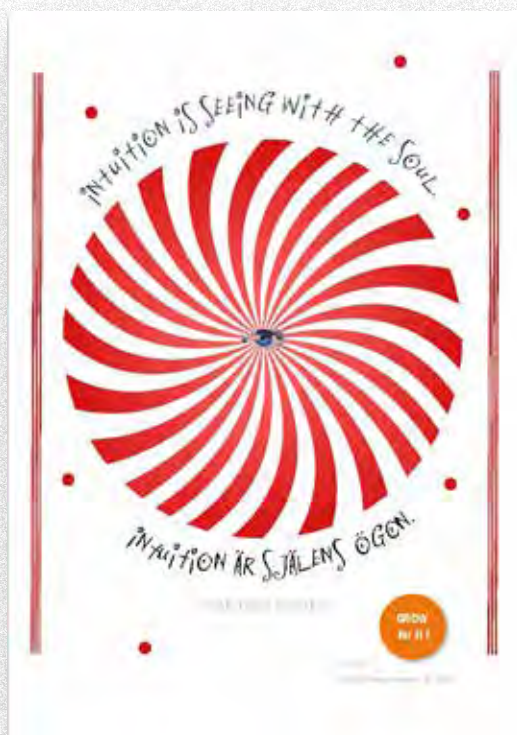


VOL22 - NR 1-2/2022
TEMA: INTUITION

GROW
for it!

VINN!
... EN POSTER!

13 AUGUSTI!



"INTUITION IS SEEING WITH THE SOUL."

Ett citat av DEAN KOONTZ – "Intuition är själens ögon".

VILL DU VINNA POSTERN?

Skicka ett mail innan den **13 AUGUSTI** till:

INFO@GROWMAGAZINE.SE

Skriv **VINNARE!** på ämnesraden och **NAMN OCH ADRESS** i maillet så vi vet till vem och vart vi ska skicka den om du vinner.

Då kommer du också per automatik med i GROW magazines prenumerationslista, helt kostnadsfritt, om du inte redan är det.

Som prenumerant kommer du att få tidningen direkt i din mailbox 4 gånger om året - vinter, vår, sommar, höst och GROWs nyhetsbrev. Lite då och då.

Hur stor postern är? Jo, den är i



incheckning

IN ENGLISH to our English speaking readers:

INTUITION ...

As a theme for GROW magazine has been on my mind for quite some time now. The more I have thought about it and asked friends and acquaintances about how they use their intuition, if they do, and what intuition is for them, I have noticed that some completely dismiss the idea that intuition plays a role in our lives. Others see intuition as a natural part of our beings. But when it comes to describing or analyzing what intuition really is, how it "works" so to speak, they get confused. It seems much easier to tell about experiences of intuitive insights than to analyze where it comes from and how it arises.

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR:

Lena Weesar · lena@growmagazine.se

ANNONSBOOKNING:

maila: info@growmagazine.se
för mer information

GRAFISK FORMGIVNING & BILDREDAKTÖR:

Lena Weesar · lena@growmagazine.se

MEDVERKANDE ARTIKELFÖRFATTARE I DETTA NUMMER:

Lena Gustafsson, Lars-Eric Uneståhl,
Oussama Attar, Lis-Beth Öberg, Oskar
Andermo, Ulric Rudebeck, Anna Eriksson,
Lena Weesar

KONTAKT:

info@growmagazine.se
growmagazine.se

Omslag: Lena Weesar

Samtligt material i GROW magazine är
redaktionellt om ej annat är angivet. Arti-
kelförfattarna ansvar för innehållet i sina
respektive bidrag.

GROW magazine utkommer två till fyra
gångar per år och vänder sig till coacher
och alla intresserade av coaching, mental
träning och personlig utveckling. GROW
magazine även upp livsstils- och samhällsre-
laterade frågor i stort med förhoppning att
inspirera och ge idéer.

Tidskriften GROW magazine ges ut av
Vox Orange Stockholm, Artillerigatan 91,
115 30 Stockholm.

Kontakt: voxorange@mail.com

I OFTEN GET INSIGHTS based on my intuition. Suddenly, as out of the blue, I "just know". Where it came from I cannot tell, but most of the time it turns out to be correct. If it is a decision I have to make, the answer will not come immediately but often in the morning after a good night's sleep. The classic is of course when taking the morning shower. What about people? Oh yes. Several times I have felt that a person is "right" for a specific task or "wrong", even if my colleagues were of a different opinion and wanted to hire him or her. And since they were in the majority, we did. Which did not go well at all and caused a lot of problems. But what about in my creative work? Here I am dependent on my intuition. It leads me. When it "feels right" I am happy and satisfied.

SYNCHRONICITY is said to be linked to intuition. Deepak Chopra calls it "a kind of external intuition", that is, those outer events or coincidences perfectly timed like when you feel a desire to talk to a friend and before you get on the phone, the friend calls you. Interesting, isn't it?

Intuition – I hope you will find the theme inspiring!

Enjoy & Take Care!

LENA W



Lena Weesar - editor-in-chief - lena@growmagazine.se - growmagazine.se

ANNONSERA I GROW MAGAZINE?

MAILA: info@growmagazine.se FÖR MER INFORMATION!

GROW's
INTERNATIONAL
SECTION
- in English

THEME:
INTUITION

EXPLORING the role of **INTUITION** in MY COACHING

by Lena Gustafsson



LENA GUSTAFSSON
ICF Professional
Certified Coach (PCC)

Former President of
ICF Sweden

guldkantens.com

Photo: Jakob Möller

AS A MENTOR COACH I have seen a pattern in the feedback and reflections I bring. I often tend to work with the mentee in developing an ear of the special moments when something crucial is happening in the clients' mind.

THE SMALL MOMENTS OF INSIGHTS that gives clues to the problem they are working on and where new learning is surfacing.

LISTENING FOR THESE KEY MOMENTS is more than deepening the coach's listening skills and to listen on a global level.

*»IT IS LISTENING for the moments
when new thoughts surface or
new patterns become visible to clients
even if they are not themselves aware of it yet.«*

IT IS LISTENING FOR THE MOMENTS when new thoughts surface or new patterns become visible to clients even if they are not themselves aware of it yet.

This kind of insight listening I believe to be built on coaching from intuition.

THE COACH DOES NOT KNOW, and the client doesn't know either (yet) but the knowing is glimpsing by. Often giving itself away in keys like a slight change of voice, posture, breath. Something is moving inside the client and the body follows.

REALIZING THIS PATTERN in my own feedback to mentees triggered an insight that there is something here I am curious about myself and that is crucial to my coaching since I find it so important to mention and work with when mentoring. I also, from numerous attempts of explaining it, raised an awareness that I am not myself fully clear on what I am talking about or even experiencing.

This has led me to explore the role of intuition in my own coaching.

I AM NOT YET MYSELF SURE OF what I believe intuition to be.

Is it the pre-conscious knowledge working? Is it coming from my own mind or from the outside? What about collective awareness? Do I tap into the client awareness?

The journey continues and so does my learning.

In this article I will merely bring forward some thoughts that help me get a grip of what I believe I am doing when coaching from intuition and how I do it.

IT ALL BEGINS IN **THE PRESENCE ...**

FIRST OF ALL, PRESENCE WITH MYSELF before coaching to ensure that I am clear, able to rinse myself from my own stressors, beliefs and expectations. Being present with myself in what is, is at the core of my coaching. To be able to hold myself out of the conversation I need to know on all levels what is going on inside me, what it is doing to me and how to manage myself.

If I fool myself on this one, I lose in client presence and can no longer trust my own coaching intuition. Since intuition is outside aware consciousness it may unknowingly be affected by my own processes if I can not feel before coaching that I am able to enter clear and unattached.

AND THEN OF COURSE, PRESENCE WITH THE CLIENT. And here is where intuition is starting to be interesting. In a focused coaching the client is tapping into their own pre-conscious knowledge. Picking up pieces and putting them together in new ways sparking insights. Being fully present with the client in that process I sometimes get a feeling I am seeing and learning things I don't really understand. Being in the flow of coaching is disconnecting a bit from my own awareness and tapping into client's mind. Listening for the clues, the give aways, the glitch in the matrix that give us an opening to new insights.

AS A COACH I PROVIDE the questions, summaries and reflections that triggers the client thinking into new orbits as they are pondering their issues. Putting things in new perspectives, pointing at patterns, or adding angles that causes client to experience sparks of new thinking as pieces come together in new ways.

»WHEN FULLY PRESENT with the client and allowing yourself to tap your intuition into listening for theirs you can increase your ability to spot and support insights in the session.«

THE ROLE OF INTUITION WHEN ELICITING INSIGHTS

A S A COACH I CANNOT KNOW when insights will come or what they will bring. As my experience in coaching grows, I can however be more and more skilled in recognizing the signs of them. This is however often a fast moving and shifting process where there is very little time for conscious analysis.

As a beginner coach my focus was on forming the good questions, sometimes intertwined with adding the right kind of tool to bring shifts in perspectives etc. As my coaching is deepening and becoming a more integrated part of my being these thoughts that occupied my mind no longer need to be consciously processed. I “just know” where to go and can even more focus on the client and what is going on there.

I N HIS ARTICLE "INSIGHT EVENTS IN COACHING SESSIONS", Dr IAIN LIGHTFOOT, Solent University, echoes these thoughts of mine and has helped me understand why the listening I am trying to describe to my mentees is so important, why the silences and pauses are so pregnant as I am coaching and how my intuition is serving me as a coach. In working with coaches and clients exploring the process of insights he saw that when coaches and clients together are in a state of flow, conditions for insights to occur were beneficial. As the coach then works from intuition and trusts instincts to tell when on the right track, the coach becomes more skilled in driving sessions towards client insights.

He also describes how coach and client processes align around an insight.

Right before an insight occurs, coach and client co-operate in dyadic intuitive work. As client under pressure from topic is simultaneously realizing they have the knowledge and the responsibility to solve it and the coach assists by focused exploration something interesting happens. The experienced coach instinctively knows an insight is emerging and works on it. Client gets the push or piece of info that elicits the new insight and as it occurs both parties get a physical sensation of relief and satisfaction followed by conversation taking a new direction and reflection occurs.

L IGHtfoot ALSO OBSERVED that in all the studied sessions there was a 2-5 second pause right before insight and a small one after it occurred. The pause, the silence, gives room for the new thought to emerge, be formed and clarified.

This confirms my listening for when there is a change in the pattern, a glitch in the matrix.

We are not here talking of the longer pauses of silence where clients digest facts or consciously rethink based on new “what if’s”. It is that micropause that occurs while pieces suddenly come together.

A kind of micro-pause I intuitively listen for and tried to describe in mentoring.

LET'S GO INTUITIVE THEN?

YES, LET'S AS COACHES build on our skills to listen for the insight moments and work in them. Yet. As I am working on intuition coaching myself and with mentees there is always a small voice of caution alert.

Dr. Lightfoot's research gives me an indication on why.

Look at the model on the opposite page.

See that point when client satisfaction occurs? And see what happens in the coach at the same time? Yes, relief and satisfaction.

WELL, AS LONG AS IT IS COMING FROM THE CLIENT having an insight it is perfectly fine to have a moment of satisfaction as the coach partnering in gaining it. But what if I am as a coach not aware of my own processes and the thrill of chasing that relief and satisfaction overruns my ability to be present with the client?

And now I can almost hear some of you thinking "I would never..."

But let's be honest with ourselves, we owe that to our coaching profession and our clients. Coaches are human too. Our brains are just as hungry for the dopamine kick as any other brain. We want that satisfaction as well as the next person. That is why being aware of where you have your presence is so crucial when working with your intuition in coaching.

AS YOU WORK INTUITIVELY you kind of disconnect to that aware and orderly part of you that keeps in mind the core competencies you have learned about presence and not having an agenda of your own. You are working from another point. The intuitive one where your instincts are running the show. Being present with yourself before coaching, ensuring you are fully able to clear yourself and come clean into the session, staying present with your client. That is the only way you can secure that your intuition is then running on the right fuel as you are using it to support client growth and not chasing the satisfaction of insight itself, bringing your wishes, your stress and your prestige into the room.

WHEN FULLY PRESENT with the client and allowing yourself to tap your intuition into listening for theirs you can increase your ability to spot and support insights in session. Even the smallest ones, often missed but pregnant with key insights for client.

This will give you satisfaction enough to keep you addicted to coaching for life, but a satisfaction coming from the right source.

The source of client experiencing their own insights, coming from their own thoughts and knowledge, growing in their own pace. ●

COMBINED REPRESENTATION OF COACHING SESSIONS

Applied from Dr Iain Lightfoot

COACH

INCREASING POSITIVITY & VALIDATION OF COACHING

FLOW – FOCUSED EXPLORATION ---- AWARENESS --- RELIEF & SATISFACTION --- NEW DIRECTION --- REFLECTIONS

4 MINUTES

COACHES SUMMARY CLIENT VERBAL REFLECTION CLIENT INSIGHT COACH'S INSIGHT

PAUSE

PAUSE

START

FINISH

PRESSURE – RESPONSIBILITY ---- REALISATION CRESCENDO --- RELIEF & SATISFACTION --- NEW DIRECTION --- REFLECTIONS

INCREASING POSITIVITY, MOTIVATION, EMPOWERMENT & RESPECT FOR COACHING

CLIENT

Source:

Lightfoot Iain, Insight events in coaching sessions (2019) International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring 2019, S13, pp.94-101. DOI: 10.24384/952t-7w52

Find it on ICF research portal:

researchportal.coachfederation.org/MediaStream/PartialView?documentId=3462

GROW's
INTERNATIONAL
SECTION
- in English

THEME:
INTUITION

INTUITION and MENTAL TRAINING

by Lars-Eric Uneståhl



LARS-ERIC UNESTÅHL

PhD in Psychology

President SIU –
Scandinavian International
Univeristy

siu.nu – unestahl.com

Photo: belongs to Lars-Eric Uneståhl

INTUITION – the sixth sense – has had a changing story from having been regarded as a positive or even divine gift for some few people to being regarded as witchcraft and even punished with being burned at the stake.

THERE IS A BIG NEED for intuition in today's society. The market today gets more and more complex and will together with an accelerating environmental uncertainty increase the value of an intuitive approach to decision making at the strategic level.

YET, LIVING IN A CULTURE, which encourage logic thinking and rational motives, will unfortunately cause many people today to close the door for the valuable intuitive alternatives and to the unconscious wisdom behind intuition.

And people who use their intuition today, often do it in secret.

»How
many of
you use
INTUITION
in your
work?«

INTUITION

Illustration: jirsak

TEN YEARS AGO on our course centre in Mallorca I asked eleven CEO's:
How many of you use intuition in your work?

Only one of them confessed from the beginning that he used it but after having discussed the concept, the majority agreed that they used it in their daily work. However, they did not want to sign with it in public. As one of them said:

“Even if I use intuition regularly, I can't tell the board that I made the decision with my 'stomach', so before telling other people I have to find rational motives for my decision.”

ISIIS, The International Society of Intuitive Information Sight, is rather unknown and has fewer members than would be expected in relation to the big interest for the concept among most people.

MENTAL TRAINING as well as COACHING is today regarding intuition as a very valuable skill, a skill which like other skills can be developed through training.

»MENTAL
TRAINING
as well as
COACHING
is today
regarding
INTUITION
as a very
valuable skill.«

WHAT THEN IS INTUITION?

THE WORD INTUITION comes from the latin verb *intueri* translated as "consider" or from the late middle English word *intuit*, "to think". Early mentions and definitions of intuition can be traced back to Plato. In his book Republic he tries to define intuition as a "*basic ability of human reason to understand the true nature of reality*". In his work Meno and Phaedo, he describes intuition as an "*existing knowledge that exists in the 'soul of eternity'*", and a phenomenon through which one becomes aware of existing knowledge.

There are many definitions of intuition but almost all of them agree that intuition is: *the ability to understand and know something rapid and instinctively, without the need for conscious reasoning or logical steps.*

This intuitive intuition can be received and experienced in various ways like:

- **Physical** (Body) – for example the "gut feeling"
- **Mental** (Mind) – the Eureka (I've found it) or the "AH Ha"-effect
- **Emotional** (Heart) – intuition transmitted in the form of a feeling
- **Spiritual** (Soul) – intuitive cues or awareness received from the "non-physical" world

The most common expression of intuition in everyday language today seems to be in form of a feeling: "I felt intuitive" (in the gut or in general), while the opinion of intuition as a spiritual or divine gift is historically the most common.

Anna Bornstein defines intuition in her book "Intuition - Uniting Head and Heart", as a kind of spiritual intelligence. To develop intuition, contact with one's inner self is required. However, as our society is so focused on performance and objective knowledge, activity is often prioritized over silence. Anna is very influenced by Buddhism, which locate God inside every human being. Buddhism finds that intuition is an ability in the mind of immediate knowledge and puts the term intuition beyond the mental process of conscious thinking, since the conscious thought cannot necessarily access subconscious information or make such information a transferable form.

In Zen Buddhism, various techniques have been developed to help develop the intuitive ability, such as *koans* - the solution of which leads to states of less enlightenment (*satori*). In parts of Zen Buddhism, intuition is considered a mental state between the universal mind and even the individual, discriminating mind.

Children are born with a natural ability for intuition, but this "divine" gift of "inner life" are often lost in our stressful world. However, it is possible to regain this ability and there are many examples of human beings like Dag Hammar-sköld, whose life changed completely when he started to listen inwards and began with daily meditation.

Intuition as a sixth sense means that it is something behind or outside the fifth senses and can therefore not be equated with "imagination".

MEASUREMENTS of INTUITION

FROM WHERE then come these ideas, understandings, insights and hidden wisdom? Here are some proposals:

① Quantity and Quality of Experiences and Association Skills

The idea here is that intuition is based on the overall experience while rational thinking is based on a small part of all experience.

In regard to overall experience we have to look at both quantity and quality but also at an “intuitive” skill to associate and combine widely differing experiences to new ideas and results (self-organizing holistic associations).

② The “Selective Perception”

We are bombarded every second of millions of stimuli, but only a small fraction of these will reach our brain through our five senses and create awareness. The “sixth sense” or ESP (Extra Sensory Perception) may transmit stimuli, which may create experiences which no access through DSC, the Dominant State of Consciousness, but which can be reached through ASC, Alternative States of Consciousness.

③ **Sharon Franquemont**, who teaches Applied Intuition at John F Kennedy University, writes in her book “Develop Your Intuition” that intuition is one of our senses in the same way as vision and hearing and that everybody can develop this skill through training and frequent use.

SOME MISUNDERSTANDINGS

THERE ARE MANY misunderstandings around intuition. A few examples are:

① **Separate Intuition from Conditioning and Triggers** – “I got intuitive a good (or bad) feeling to this person the first time I met her/him.” This is probably a conditioning effect where we transfer earlier experience from another (similar) person from which we have good (or bad) experiences.

② **Dreams are not intuition** – Receiving ideas and information through intuition is different from dream interpretation as intuition is objective and often predictive while dreams are always subjective and descriptive.

③ **The Kahneman “System 1” (Fast and Slow Thinking)** – The Nobel Prize winner **Daniel Kahneman's** division of System 1 – the fast, impulsive and automatic thinking and System 2 – the slow, deliberate and rational thinking, has by Kahneman himself and many others been looked at as a description of intuitive vs rational thinking. But there are also many experts who separate System 1 from intuition.

The advantage with system 1 is that we need it for quick decisions where we have no or little time to think. The disadvantage is that the decisions and acting are often of bad quality.

Joseph O'Connor recommends in his excellent book “Coaching the Brain” that a coach should not accept the first answer to a question from the coachee (especially if it is a fast answer) as it usually comes from system 1. Instead it will be important to follow up by more questions like: “*This was your first thought. What is your second?*”

I will therefore propose a System 3 which is both based on intuition and do not have the disadvantages of System 1 (lower decision qualities) and System 2 (rumination and energy taking).

INTUITION AND ASC

(Alternative States of Consciousness)

I SPENT SEVEN YEARS OF RESEARCH about ASC (Sleep, Dream, Flow, Meditation, Prayer, Contemplation, Hypnosis) before I started the Mental Training. As these states change the operational system in the brain and replace the logical thinking and the Prefrontal activity which a “trance logic” system which transfer verbal information and visual images to conscious reality, which in turn can release and develop hidden ideas and skills.

In dreams are images experienced as “Reality” and sleep can be used for problem solving (“To sleep on the matter”, a Swedish expression). I even made a mental training program with the title “Work while you are sleeping” for creativity and decision making. One of my students wrote a collection of poems in the night and woke up in the mornings to have his conscious mind to read the poems “for the first time”. I also made a number of experiments with artists and non-artists to see the difference in the artistic quality when they performed in ASC compared with DSC.

SYSTEM 3

The Development of Intuition through Mental Training

“A quiet Mind is an Intuitive Mind” is an expression used by several experts and I will add that intuition also demand an alternative mind state, which include both a quiet mind and an open mind, where new thoughts and ideas can reach consciousness through a non logical gateway and through the alternative operational system.

System 1, as already mentioned, is good and necessary to use when I have to make a quick decision without having time to think and reflect but one big disadvantage is the quality. The Decision is often based on a sudden feeling, where the decision is made without time to go through future consequences.

System 2, which is based on analytical and reflective thinking often leads to better decisions but the disadvantage is that it takes time and also much energy as it often leads to a lot of rumination.

I have therefore developed a System 3 which is related to intuition and which is based on mental training. It leads to good decisions but without energy waste and rumination. Here is one example of how to use System 3:

HOW TO USE SYSTEM 3

Related to Intuition – Based on Mental Training

- 1. Make a written description of the problem** or the issue in a concise and simple way.
- 2. If the time to the decision to make is short** – make the description before entering an Alternative Mind State, like the “Mental room”, Meditation, Sleep, Meditative running, etc. (In meditative running you run for 20-30 minutes at a steady pace and not faster than 70% of the maximal heart rate. Do not think about the problem/issue, just enter the flow state and enjoy.)
- 3. For issues that is not situation related and where the solution can wait** it is good to give the “inner mind” longer time to find the solution. However, do not “think” of the problem meanwhile, just wait for the intuition and illumination to serve you the solution.
- 4. As every individual can develop his/her intuition through practice and training** and as the leading CHANGE vehicle in mental training is the concept of training, there is a natural relation between mental training both in terms of the use and in terms of the development of intuition.

AN EXCITING IDEA

LET ME FINISH THIS ARTICLE with an exciting and revolutionary idea about intuition and especially about another possible source behind intuition.

I mentioned in the beginning that intuition has been regarded both as a witchcraft and a divine gift and that it can be received and experienced in a physical, mental, emotional and spiritual way. Let us look more into the divine and spiritual source of intuition.

I am now writing a book together with two friends with the title: "Golden Ratio or Section Divine – The Key to Life and the Universe" (In Swedish: "Gyllene snittet – Nyckeln till Livet och Universum") where we present the evidences that the whole universe is based on the golden ratio concept and which has made us convinced (like many others like Kepler, Einstein, etc) that the universe has a creator, which we can call God.

The contact with such a reality, behind the human concept of time and space, is much easier to establish in the ASC states. When we leave the common consciousness and enter into the alternative states we open the possibility for both intuition and contact with God (the eternal energy) and the spiritual way to intuition. Experts have not been able to unite about a definition of consciousness but there are three basic opinions about the relation between consciousness and the human brain.

- Consciousness is in total a result of brain activity.
- Consciousness is mainly a part of neurological processes but not totally.
- Consciousness is not located in the brain at all. Everyone's consciousness is instead a part of a global consciousness where everything is connected with everything else.

The opinion of life after death (or life after life) is of course related to the opinion that consciousness is mainly a part of neurological processes, and the opinion that consciousness is not located in the brain at all, but part of a global consciousness where everything is connected with everything else.

This opens up for the spiritual path to intuition and the global consciousness as one source behind intuition.

INTUITION as a divine gift – There are numerous examples from the history of creativity and intuition where the ideas have been received and looked at as a gift without references to neither rationality nor former experiences.

The poet **Keats** refers to that when he wrote: *“If poetry comes not naturally as leaves to a tree it had better not come at all.”*

When **Bach** was asked where he found his music his answer was: *“The problem is not finding them, it’s when getting up in the morning and getting out of bed not stepping on them”.*

“Whence and how they come, I know not” wrote **Mozart**, *“not can I force them.”*

Friends, who compose music, often tell me that a music piece comes as a gift and is then impossible to improve by voluntary effort and rational thinking. The idea of intuition as a divine gift has been around for over two thousand years since Plato.

I regard **Einstein** as the first Mental Trainer as he used mental images and intuition as the main and even only way of receiving his groundbreaking ideas.

“No one of my discoveries has come through rational thinking” or *“The only really valuable is intuition”* or

“The intuitive mind is a sacred gift and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honours the servant and has forgotten the gift.”

AUTOMATIC WRITING – When I started to use automatic writing (writing without awareness and DSC) in my work with hypnotherapy in the 1960’s it was regarded as an expression from the unconscious mind.

The idea that it could be used as something more came through my close contact with the Swedish author **Jan Fridegård**. Jan told me that his father after his death wanted to share his experiences from “the other side”. The result was the book “Torntuppen” (Sw) written by his father using Jan’s arm.

» The INTUITIVE
MIND is a
sacred gift and
the RATIONAL
MIND is a
faithful servant.

We have created
a society that
honours the
servant and has
forgotten the gift. «

– Albert Einstein

THE RAIKOV EFFECT – When I organized the first European World Congress in Hypnosis and Psychosomatic Medicine in Uppsala 1973, I invited a Russian scientist who claimed that he could get “ordinary” people to make extraordinary performances in music, art, etc. by hypnosis, in which he helped them to identify with, enter and become a known musician or artist.

However, the time was not ready for such wild ideas but now, 50 years later, some Americans have taken up the idea and are launching it worldwide under the name “The Raikov effect”. Become someone else”.

MANY MORE EXAMPLES – During the last 50 years I have seen many more examples of the same phenomena. Let me mention the latest example which happened two months ago. I met a Hungarian surgeon living in Paris who visited Örebro, the town in Sweden where I live, to find out more about Mental Training. He told me that he was often asked to make specially difficult surgeries, which his colleagues did not want to do.

He explained that he did not have more knowledge or skills than his colleges, but he described that something peculiar happened when he during a surgery came to the limit of his skills. He described it as: “*Someone or something take over my arm and hand and do the rest of the surgery*”.

So far most experts have looked at this “flow” state as the “wisdom of the unconscious mind” but maybe it is time now to also include the wisdom from the “Global Consciousness”

THE GLOBAL CONSCIOUSNESS – The theory and belief of a global consciousness where everything is connected with everything else includes not only everything now living but also earlier lives. The belief that intuition is based on experiences is extended to not only all experiences from now living people but also from all earlier experiences gained and gathered in the “field”.

THE NEXT STEP IN THE AREA OF INTUITION AND MENTAL TRAINING will then be to help people to come in contact with and be able to use and benefit from all the good experiences gathered in the global consciousness.

Welcome to take part in this thrilling and exciting project!

BOOKS mentioned in the article

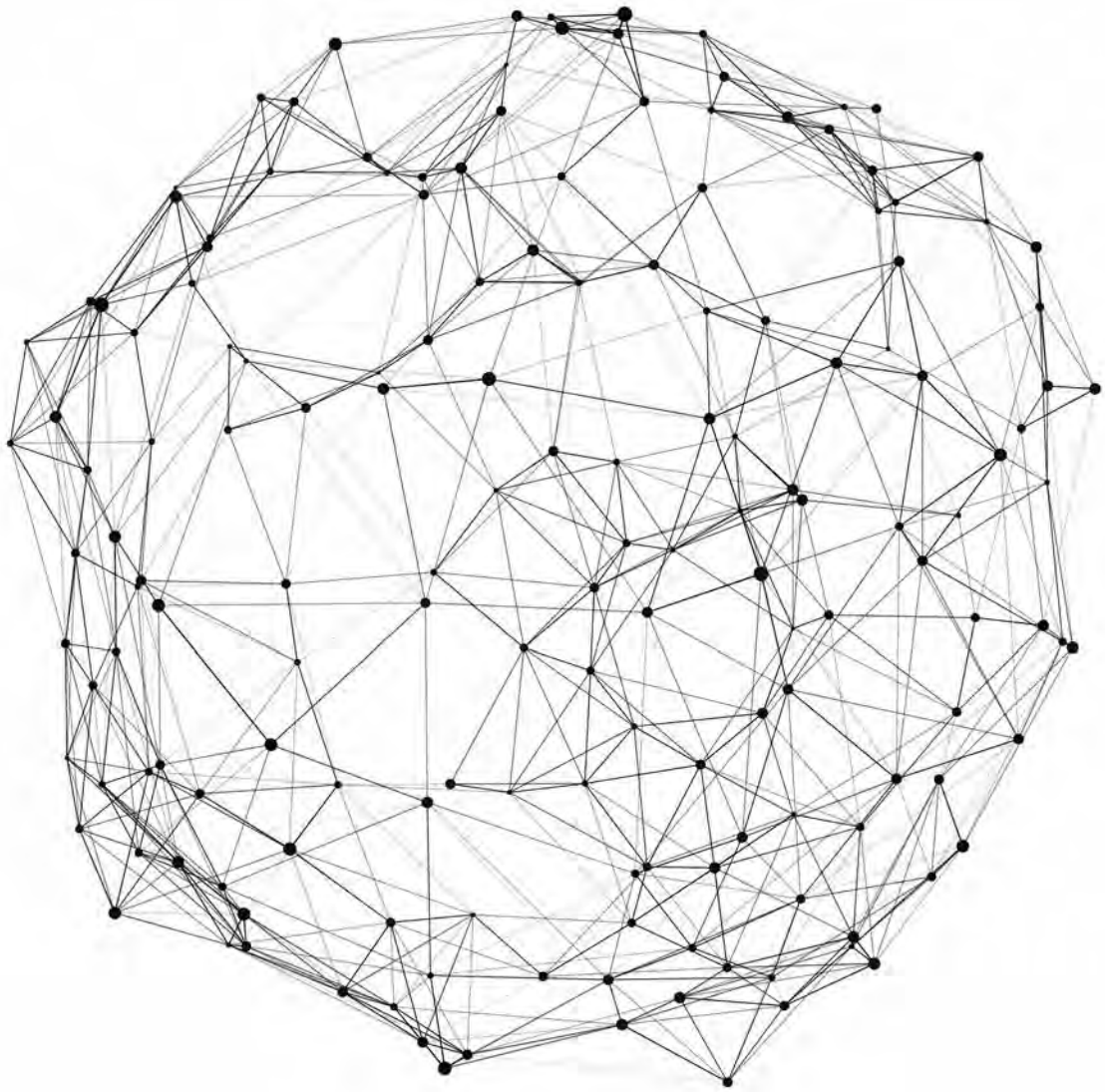
Books in English:

- *Thinking, Fast and Slow* by Daniel Kahneman (2011)
- *Coaching the Brain: Practical Applications of Neuroscience to Coaching* by Joseph O'Connor & Andrea Lages (2019)
- *Golden Ratio or Section Divine – The Key to Life and the Universe* by Lars-Eric Uneståhl and others (not yet published)

Books in Swedish:

- *Intuition - att förena huvud och hjärta* av Anna Bornstein (1995)
- *Coacha Hjärnan: Praktiska tillämpningar av neurovetenskaper i coaching* av Joseph O'Connor & Andrea Lages (2019)
- *Gyllene snittet – Nyckeln till Livet och Universum* av Lars-Eric Uneståhl m fl (ej ännu publicerad)
- *Torntuppen* av Jan Fridegård (1941)

För böckerna Coacha hjärnan och Gyllene snittet se:
www.logistikteamet.se/siu



GROW / SPANING



NEDSLAG I DET SOM GROR JUST NU - IDÉER, FÖRETEELSER, MÄNNISKOR

DJURENS "SJÄTTE SINNE" FÖREBÅDAR KATASTROFER

I årtusenden har människor över hela världen rapporterat om hur djur betett sig oroligt innan naturkatastrofer brutit ut. Nu frågar sig forskare hur vi kan använda djurs signaler för att varna för kommande katastrofer.

TSUNAMIN 2004, som utlöstes av ett undervattenskalv utanför Indonesien, decimerade kustsamhällen runt Indiska oceanen och dödade minst 225 000 människor i ett dusin länder. Den enorma dödssiffran orsakades delvis av att många samhällen inte fått någon varning. Men under timmarna och minuterna innan tsunamin slog till mot kuslinjen verkade många djur känna av hotande fara och flydde. Ögonvittnesskildningar berättar att elefanter gav sig av mot högre marker, flamingos övergav lågt belägna häckningsområden, hundar vägrade att gå utomhus och i kustbyn Bang Koey i Thailand rapporterade lokalbefolkningen hur en flock bufflar vid stranden plötsligt spetsade öronen, stirrade ut mot havet och sedan stam-pade iväg till toppen av en näraliggande kulle några minuter innan tsunamin slog till.

Kor, getter, katter och fåglar rörde sig snabbt inåt land och många av dem som överlevde sprang med eller efter dem. Liknade berättelser har rapporterats vid andra naturkatastrofer, den tidigaste idag bevarade är från 373 f Kr av den grekiske historikern Thukydid.



Illustration - GDJ

TROTS ALL DEN TEKNOLOGI som idag finns tillgänglig är det svårt att korrekt förutsäga jordbävningar och naturkatastrofer. Därför finns det nu ett intresse hos forskare att studera djurens beteende.

En av de viktigare studierna om hur djur förutsäger katastrofer utfördes för ett antal år sedan av ett team från Max Planck Institute of Animal Behavior i Tyskland. Man undersökte och registrerade olika djurs rörelsemönster, kor, får och hundar, på en gård i den jordbävningsutsatta regionen Marches i Italien.

FORSKARNA FANN BEVIS för att djuren började ändra sitt beteende upp till 20 timmar före en jordbävning. När djuren var 50 procent mer aktiva i mer än 45 minuter i sträck, förutspådde forskarna en jordbävning med en magnitud på över 4,0. Sju av åtta kraftiga jordbävningar förutspåddes korrekt på detta sätt. ●

Källa: BBC Future Planet

GROWING - MILJÖMEDVETANDE /**SLUTA DEPPA - BÖRJA HANDLA!**

STOCKHOLM+50 – Den 2-3 juni i år arrangerade FN miljökonferensen Stockholm+50 där Sverige stod som värd tillsammans med Kenya. I år var det 50 år sedan FNs första miljökonferens ägde rum, också den i Stockholm och året var då 1972.

I årets miljökonferens, Stockholm+50, deltog 150 länder och resultatet av de två dagarna i början av juni sammanfattas i Stockholmsagendan med 10 uppmaningar till omvärlden att göra mer på en rad avgörande områden. Som till exempel de ungas deltagande, den tunga industrins omställning samt att varje land snabbare måste genomföra vad de lovat:

1. SÄTT människans välmående i första rummet.
2. ERKÄNN OCH IMPLEMENTERA rätten till ren, hälsosam och hållbar miljö.
3. ANTA en systemövergripande förändring av vårt nuvarande ekonomiska system.
4. STÄRK de nationella miljölagstiftningarna.
5. SÄKERSTÄLL att offentliga och privata flöden följer åtaganden för miljö, klimat och hållbar utveckling.
6. SKYNDAS PÅ den systemövergripande omställningen.
7. ÅTERUPPBYGG förtroende, samarbete och solidaritet.
8. STÄRK det multilaterala systemet.
9. ERKÄNN ANSVAR för framtida generationer.
10. TA VIDARE resultaten från Stockholm+50 genom att stärka pågående internationella processer.

Kontenta: SLUTA DEPPA – BÖRJA HANDLA!

Källa: regeringen.se



Illustration: Good Studios

GROWING - HÄLSA I FOKUS /**HÄLSOTRENDER 2022**

UNDER PANDEMIN började vi se hälsa på ett nytt sätt, vilket även syns i de större förlagens bokutgivning. Cecilia Viklund, trendspanare i hälsofrågor och förläggare på Bonnier Fakta, har sammanfattat hälsotrenderna under 2022. Här är några:

- **PSYKISK HÄLSA I FOKUS** – Idag har vi blivit betydligt mer medvetna om hur vi mår mentalt och hur det i sin tur påverkar hela vårt liv. Vi har insett att det är lika viktigt att vårda sin mentala hälsa som att underhålla sin kondition.
- **DET "SEXIGA" IMMUNFÖRSVARET** – Nu vill vi veta vad vi kan göra för att hålla oss friska och öka vårt immunförsvar genom maten vi äter, olika tillskott, minskad stress etc.
- **HÄLSOUNDERHÅLLNING** – Lättare dokumentärer om hälsa på någon av streamingkanalerna, lättsamma utbildningsvideor på youtube. Det vill vi gärna se och ta till oss efter en lång dags arbete.
- **LIVE- OCH UPPLEVELSETRÄNING** – Gymmen blir något av en mötesplats och bidrar därmed till bättre mental hälsa. Anläggningarna kommer att satsa mer på en mer njutbar upplevelse.
- **NATUREN** – Vi hittade ut under pandemin och de som inte tidigare visste det har insett hälsofördelarna med att vistas i naturen.
- **SUPERFRUKTEN 2022?** Det är Yuzu, en citrusfrukt från östasien som smakar som en blandning mellan mandarin och grapefrukt. Och som är fullproppad med C-vitamin – och mycket, mycket mer!

Källa: selmastories.se

GROWING - HUNDAR HJÄLPER / HUNDAR TRÄNAS I SMITTSPÅRNING

HUNDAR används sedan 1967 av Tullverket för att söka efter narkotika och idag även till att söka efter vapen och ammunition. Men skulle inte hundars välutvecklade luktsinne också kunna tränas upp för att spåra smittade personer under en pandemi?

Anu Kantele, professor i infektionsmedicin, och forskaren Anna Hielm-Björkman, ställde sig den frågan och startade en studie där fyra hundar, tre labradorer och en vit vallhund, fick lära sig att känna igen sars-cov-2. Resultatet, efter att hundarna genomgått flera delstudier, visade att hundarna träffade rätt i 92 procent av fallen. Vilket är i samma nivå som pcr-testen.

Forskarna bakom studien tror att hundar kan komma att fylla en viktig funktion i framtiden, särskilt då man behöver screena många personer samtidigt, som på flygplatser, för att hitta positiva fall under en pandemi.

Källa: gh.bmj.com



GROWING - SOCIALA MEDIER / ÄR SOCIALA MEDIER FÖRDUMMANDE?

ALLA VET ju vad sociala medier är och de flesta av oss har också något eller några konton på olika plattformar. Nya kommer upp men få verkar försvinna och somliga använder dem som sin främsta nyhetskälla idag 2022. Men ... är sociala medier fördummande? Gör de oss mindre intelligenta?

Micael Dahlen, professor vid Handelshögskolan och "asktronaut" som älskar siffror, svarar ja. Och nej. För allt beror på hur man använder dem, menar han. Några exempel:

Dagtid gör man mer intelligenta inlägg än på kvällar och nätter. Efter klockan 21 är risken 25 procent högre att man missförstår andras inlägg eller själv gör inlägg man ångrar. På måndagar är kvaliteten på inläggen betydligt lägre än under andra dagar och läser man andras korkade kommentarer är risken större att man själv skriver något elakt och ogenomtänkt. Hans råd? Räkna till 8 innan du skriver något. Och läs igenom inläggen ordentligt, både dina egna och andras, innan du kommenterar.

Källa: SvD 2022-05-31



Foto: Ilya

GROWING - DOFTER /

VARFÖR DOFTAR SOMMARREGN SÅ GOTT?

KÄNSLAN av ett stilla sommarregn en ljum kväll i juli är inte bara uppfriskande utan luften doftar också ljuvligt.

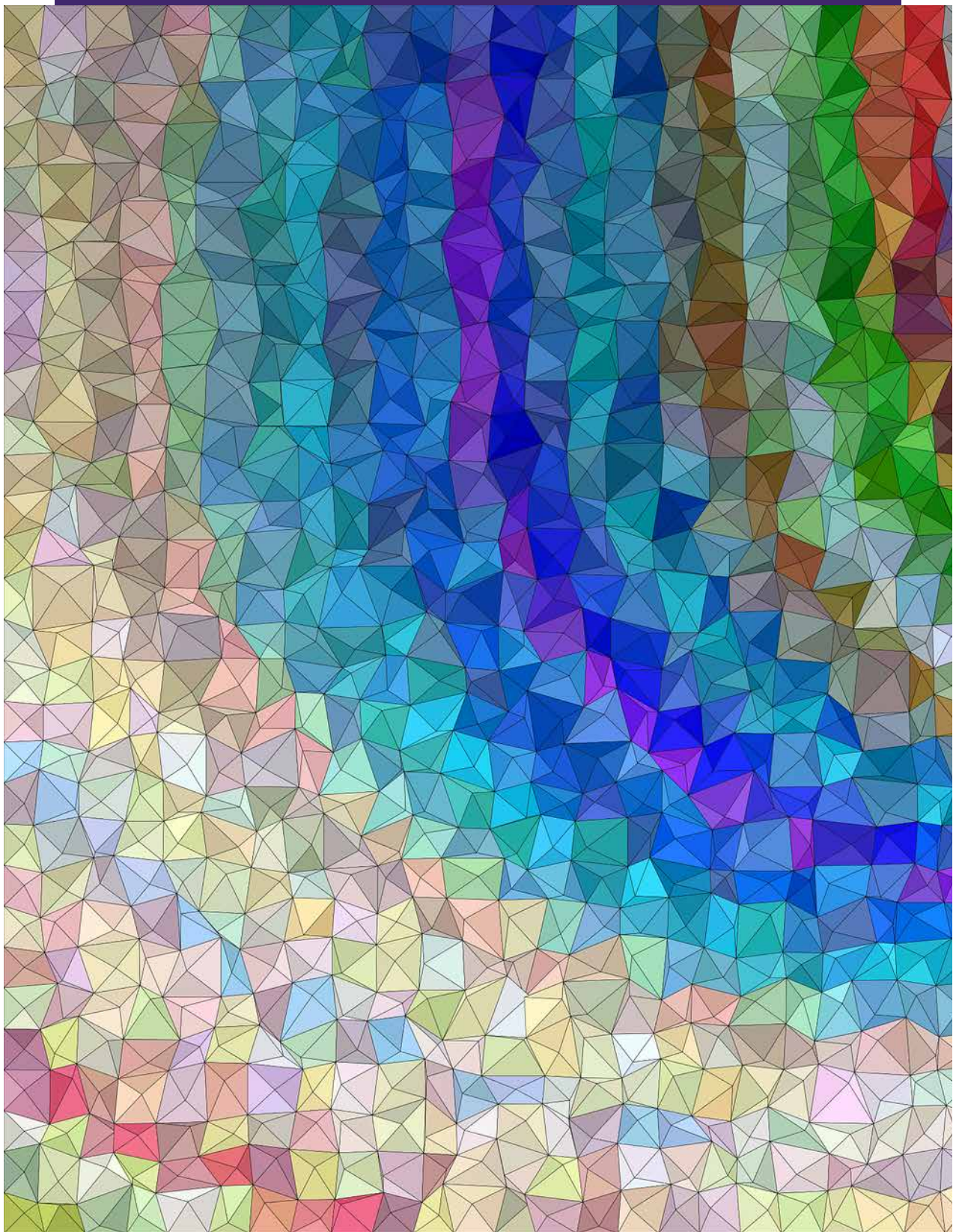
Doften har faktiskt ett namn, *petrichor*, som kommer från de grekiska orden för klippa, *petra*, och "gudablod", *ichor*, och är en molekyl som blir till när regnet träffar jordens bakterier. Det är alltså mikroskopiskt material på marken och oljor från växter som blir luftburet av regnet.

Petrichor är idag en vanlig ingrediens i parfym och namngavs av två australiensiska forskare på 1960-talet.

Källa: SvD 2022-05-18

blablabla

Illustration: MarkRedemaker



TEMA: INTUITION

INTUITION? Det "sjätte sinnet", instinkten, magkänslan, den inre vägvisaren ... det finns många namn för vår intuition och hur den visar sig. Men vad är intuition egentligen? Varifrån kommer den? Är alla intuitiva? Kan man utveckla sin intuition? Och kan man alltid lita på den? Det var några av de frågor som de medverkande i det här numret av GROW magazine ombads svara på. Alla utifrån sitt perspektiv:

LENA GUSTAFSSON, ICF coach (PCC) och tidigare ordförande för ICF Sverige, reflekterar över lyssnadet och den roll intuitionen har i hennes coaching – ögonblicken av insikt och nytt lärande.

LARS-ERIC UNESTÅHL fil dr i psykologi, president för SIU, Scandinavian International University, sätter in begreppet i ett bredare perspektiv samtidigt som han visar på betydelsen av intuition inom mental träning.

EMILIA HJEMGÅRD, leg sjukgymnast och aukt feldenkraispedagog, beskriver bland annat hur hon arbetar med att lära ut hur man kommer i kontakt med sin känsla och i förlängningen sin kroppsliga intuition och varseblivning.

För MARIKA JALIL, dipl homeopat och cert medium, är intuitionen den grundläggande drivkraften för att kunna arbeta medialt. Intuitionen kommer inifrån, vilket hjälper att tolka kontakten utifrån, det vill säga det hon uppfattar vid andekontakt.

OUSSAMA ATTAR, cert NLP trainer och coach ICC, ställer frågan "Logik vs intuition? När hjärnan säger nej men hjärtat säger kör!" Ja, hur ska man egentligen förhålla sig när man upplever motstridiga krafter inom sig? Oussama har svaret.

JAN-ÅKE BJÖRCK, ingenjör, civilekonom, konsult, utbildare, mental tränare, förklarar ur ett naturvetenskapligt perspektiv hur vår intuition uppstår – genom frekvenser i vår omgivning som vi på ett medvetet plan inte kan uppfatta.

LIS-BETH ÖBERG är musiker och låtskrivare. Och musikpedagog och lic mental tränare. Vad intuitionen betyder för henne som musiker och i hennes andra yrkesroller berättar hon om här.

OSKAR ANDERMO, coach ICC, föreläsare, facilitator, har många järn i elden. I sin artikel beskriver han hur han numera lagt om sin morgonritual, hur intuitionen leder honom och hur du kan bli bättre på att lyssna till din magkänsla.

ULRIC RUDEBECK, senior advisor inom ledning och styrning, delar med sig av sina tankar om intuitionens värde när du fattar beslut.

ANNA ERIKSSON, ICF coach (MCC), berättar bland annat om hur hon använt intuitionen i sitt eget liv. Hon ger också en tillbakablick till "Den Kloke", Hans Larsson, filosof, sedermera professor och ledamot av Svenska Akademin, vars bok *"Intuition. Några ord om diktning och vetenskap"* känns högaktuell 130 år efter att den publicerades..

I samband med att Anna nyligen gett ut sin bok *"Leading from Joy"* har hon också ett fint erbjudande till alla läsare av GROW magazine!



Foto: tillhör Emilia Hjelmgård

INTUITION – EN KUNSKAP

EMILIA HJEMGÅRD

**Leg Sjukgymnast &
Aukt Feldenkraispedagog**

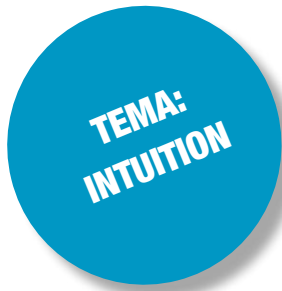
emilia.hjemgard@gmail.com

» INTUITION – förmåelsen av
en samling fakta oberoende
av förnuftsresonemang.«

EMILIA HJEMGÅRD, leg sjukgymnast och auktoriserad feldenkraispedagog, har mer än 30 års erfarenhet av att arbeta med spänningsrelaterad rörelseinskränkning och stressproblematik för ökad livsenergi och välbefinnande. Hon är också en av de få i Sverige som är anslutna till landstinget, eller efter namnreformen, Region Stockholm som landstinget i Stockholm heter idag.

Stress och olika spänningar i kroppen påverkar oss inte bara fysiskt utan också psykologiskt. Och det blir allt vanligare.

Här berättar hon om hur hon arbetar som och vilken roll intuitionen har i hennes verksamhet.



INTUITION – EN KUNSKAP

Text: Lena Weesar

NÄRA NOBELPARKEN på Storgatan i Stockholm har EMILIA HJEMGÅRD sin mottagning, och en mulen eftermiddag i början av året var jag på väg till min första session hos henne.

Först gick jag fel trots att jag känner stadsdelen väl, ja, det var vad jag trodde i alla fall. Jag hade inte insett hur lång Storgatan faktiskt är, men jag kom i god tid och lättad över det satt jag en stund i väntrummet och försökte få kontroll över den krypande stressen jag känt. Jag hade absolut inte velat komma för sent, inte till min Feldenkrais-session för jag visste hur dyrbar Emilias tid är.

SÅ HÖRDE JAG EMILIAS RÖST: "Välkommen, Lena, kom in!" och jag gick in i mottagningsrummet – i princip en stor, tom golvyta med ett skelett (av plast) ståendes i ett hörn och två stora anatomiplanscher med människans muskler på ena väggen.

Så hörde jag hennes röst igen: "Fortsätt bara, stig in!". Och i rummet intill tog Emilia emot mig med ett varmt "Välkommen!".

» *THE AIM OF THE FELDENKRAIS METHOD is a person that is organized to move with minimum effort and maximum efficiency, not through muscular strength, but through increased consciousness of how movement works.*«

Moshe Feldenkrais

PÅ HEMVÄG, EFTER SESSIONEN, kände jag mig upprymd, omtumlad och förbluffad, jag ville röra på höfterna och dansa där jag gick Narvavägen upp mot Karlaplan. Fast det gjorde jag naturligtvis inte. Men faktum var att mina höfter kändes mjuka och så rörliga som de inte känts på väldigt, väldigt länge och dessutom kände jag mig så upplyft och lätt till sinnes att jag först inte märkte att det hade börjat regna. Och detta bara efter att avslappnad legat på en matta på golvet och under ledning av Emilia rört fötter och ben med små, små mjuka rörelser i ungefär en halvtimme.

Vad hade hänt? Var det magi?

Nej, det var min första Feldenkrais-session, och jag kände att mina höft- och ryggbesvär kunde vara på god väg att få en lösning.

MEN VAD HAR DET HÄR EGENTLIGEN med intuition att göra? Jo, det jag upplevde under den här sessionen, och de följande jag haft, tänkte jag kunde ha mycket med intuition att göra. Därför bad jag också Emilia om ett samtal om hur hon ser på intuition och vilken roll intuitionen har i hennes arbete som feldenkraispedagog.

Feldenkraispedagoger arbetar med att handleda individer i att lära sig att lösa upp invanda spänningar i kroppen vilket skapar djupa neurologiska förändringar som tar individen ur gamla mönster av smärta och stress. Individen kan lära sig att reglera sitt nervsystem, hitta rörelsefrihet, kraft och balans.

Metoden används bland annat inom rehabilitering, friskvård, motions- och idrottsverksamhet samt av artister och scenkonstnärer inom dans, musik, sång och teater.

HUR JAG SER PÅ INTUITION?

» JAG TROR ATT MAN BÖR SKILJA MELLAN att beskriva vad intuition är, eller kan vara, och att 'veta' vad intuition är," börjar Emilia.

"Det svåra vad gäller det senare är att vi varken har något regelverk eller någon form av mätverktyg för att mäta intuition med. Till skillnad från logiskt tänkande bygger intuition på känsla och precis som en känsla har den inga regler, inga 'måttband'. För hur mäter man en känsla?"

"I vårt samhälle idag premieras intellekt och tänkande, jag tänker till exempel på Nobelpriset som ju anses som den mest prestigefyllda utmärkelsen man kan få."

"Vi har lärt oss att vara logiskt orienterade till skillnad från tidigare och mer 'primitiva' kulturer där man förmodligen hade mer kontakt med sin intuition, man kommunicerade på andra sätt. Idag har vi inte samma kontakt med oss själva och den värld vi lever i, utan generellt sett är det intellektet som prioriteras. Vilket också gör det svårare att tala om och riktigt förstå vad intuition är."

"Och sedan finns det ju också de som inte alls vill kännas vid att intuitionen har någon som helst betydelse i våra liv."

» M EN FÖR MIG ÄR INTUITION EN KUNSKAP, men en annan slags kunskap än den vårt intellekt ger oss. Vår intuitiva kunskap ligger på ett annat plan, och grovt uttryckt kommer den från och lärs in via vårt undermedvetna eller vårt omedvetna. Det vill säga, det är en kunskap som vi inte är medvetna om och egentligen inte heller har någon koll över för den kommer från alla de miljoners, miljoners intryck vi får dagligen utan att vi är medvetna om det. Till skillnad från den kunskap vi har på det medvetna, logiska planet."

"Så, om jag skulle försöka mig på en kort sammanfattning av vad intuition betyder för mig, så är det helt enkelt förnimmelsen av en samling fakta oberoende av förnuftsresonemang."

» FÖR MIG
ÄR INTUITION
EN KUNSKAP,
men en annan
slags kunskap
än den
vårt intellekt
ger oss.«

INTUITIONENS ROLL INOM FELDENKRAIS® ?

» I NOM FELDENKRAIS® spelar intuition och känsla en stor roll. Här talar vi om tanke, känsla, rörelse och varseblivning, de är alltså de fyra komponenter som vi feldenkraispedagoger arbetar med hos individen. Och på dessa plan sker det olika saker varje sekund men de förmedlas till oss på olika sätt."

"Vad jag, som feldenkraispedagog gör, är att jag tillsammans med personen jag arbetar med övar känsla och varseblivning för att hon, eller han, blir varse känslan i kroppen och kan förankra den genom de övningar vi gör."

"Känslan är viktigast, den kommer snabbt och den styr oss. Rörelsen är nyckeln, utan rörelse, inget liv, och i rörelsen finns våra tankar och också våra känslor. Men det är i varseblivningen som själva magin sker."

» *IN OTHER WORDS, you can see where the training should be: not in the muscles, not in the lifting the weights, but the way we do it. And not in stretching ... Not in jogging, but the way we jog ... Not in swimming, but the way we swim. Not in skating, but the way we skate.*«

Moshe Feldenkrais

» **A**TT KOMMA I KONTAKT med sin känsla ligger nära intuitionen. Och det var, mycket förenklat, så Moshe Feldenkrais började utforskandet mellan rörelse, känsla och medvetenhet på sig själv när han efter en knäskada som läkarna ville operera sa nej till.
Moshe Feldenkrais var fysiker och en bärande tanke hos honom var kroppens förhållande till gravitationen där vårt skelett har huvudrollen.»



Foto: Lena Weesar

En bärande tanke inom Feldenkraismetoden® är kroppens förhållande till gravitationen där vårt skelett har huvudrollen.

I pedagogiskt syfte har också Emilia ett skelett, av plast, i sitt mottagningsrum för att kunna visa på skelettets olika funktioner.

Moshe Feldenkrais, upphovsmannen till Feldenkraismetoden®, demonstrerar skelettets olika sätt att fungera när vi sitter.

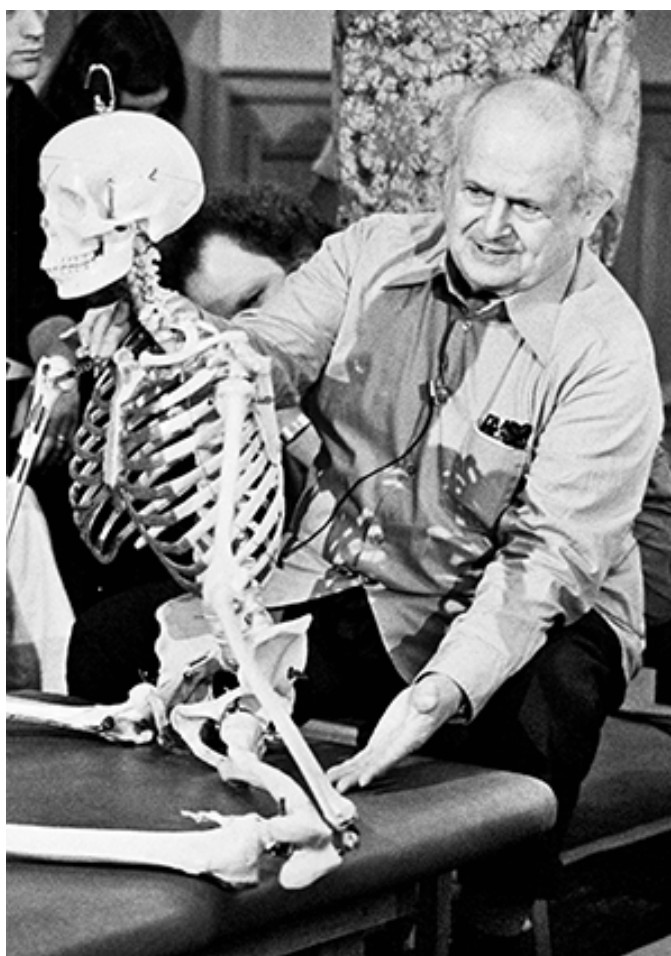


Foto: International Feldenkrais Federation, www.feldenkrais-method.org, CC BY-SA 3.0 via Wikimedia Commons

» UNDER EN SESSION övar vi alltså på att personen som sökt upp mig ska komma i kontakt med sin känsla, och i förlängningen sin kroppsliga intuition och varseblivning."

"Det är intressant att när jag, efter varje session, frågar: 'Hur känns det nu?', blir många väldigt osäkra, de vet inte vad de ska svara.

Att beskriva känslan i praktiken är svårt för väldigt många, vi är inte vana vid det till skillnad från logiska resonemang. När vi träffar någon säger vi ofta 'Hur står det till, hur mår du?' och vi svarar slentrianmässigt 'Bara fint' eller något liknande. Vi frågar aldrig 'Hur känns det?' och inte heller förväntar vi oss ett uppriktigt svar."



Konstnären Auguste Rodin intresserade sig för kroppens styrka, dess jämvikt och livskraft genom att studera sina modellers naturliga rörelser och i sina skulpturer låta varje kroppdel tala för helheten. Bilden kommer från Emilias mottagning. Foto: Lena Weesar

» INOM FELDENKRAIS® talar vi om tanke, känsla, rörelse och varseblivning.

Känslan är viktigast, den kommer snabbt och styr oss.

Att komma i kontakt med sin känsla ligger nära intuitionen.«

Feldenkraismetoden®, utvecklad av Moshe Feldenkrais, är en pedagogisk metod med övningar där hjärnan lär sig hur kroppen fungerar optimalt genom naturliga rörelser vilka ökar medvetenheten i rörelsemönster, andning och kroppshållning. Metoden lär ut hur en rörelse blir lättare, friare och behagligare på samma gång som den stärker individens självbild genom att medvetandegöra hur människokroppen fungerar i samspillet mellan tanke, känsla, rörelse och varseblivning. Fokus ligger på hur rörelsen sker, inte enbart att den sker.

Muskelspänningar omorganiseras och släpper genom den neuromuskulära omorganisation som sker under en session. Förändringarna kan ske snabbt beroende på hur pass grava spänningarna är då nya kopplingar skapas i nervsystemet och rörelsemönstren automatiseras.

Metoden lärs ut på två sätt:

- I grupp, Awareness Through Movement, ATM, där deltagarna ligger på golvet och under ledning av en feldenkraispedagog utför små, mjuka, fokuserade rörelser under avslappning. ATM kan även utföras enskilt och göras sittandes i en stol, ståendes eller gåendes.
- Enskilt, som Functional Interaction, FI, där personen ligger på en brits och pedagogen utför rörelser med dennes kropp.

Läs mer på feldenkraismetoden.org

HUR JAG ANVÄNDER MIG AV MIN INTUITION I MITT ARBETE?

» **M**IN INTUITION är hela tiden närvarande när jag arbetar.”

”Vid det första mötet beskriver personen sina problem, önskemål och förväntningar. Och nu kommer jag tillbaka till känslan: det handlar om hur hon eller han känner sig just nu och hur hon eller han vill känna sig. Min uppgift är att utifrån min kunskap och erfarenhet avläsa var personen befinner sig, vilka behov denna har, var vi ska börja, vilken väg vi ska gå eller, om du så vill, vilket ’språk’ vi ska tala. Hur jag vet det? Ja, det är vad min intuition säger mig.”

”Feldenkraismetoden® förmedlas på två sätt – dels under tystnad, dels verbalt. I båda fall ligger fokus på individens inre upplevelser och jag är helt inne i personens process med min tanke och känsla. Vad det handlar om är vad hon eller han behöver just nu – och sedan går jag intuitivt vidare med det.”

”Som till exempel, när man kommer till mig och är väldigt uppstressad, för det händer. Då använder jag min intuition för jag kan inte säga ’lugna ner dig’ eller något liknande, det fungerar inte, utan mitt sätt är att möta och påverka personen på det intuitiva planet. Jag rör mig lugnt, gör det bekvämt för personen, det som min intuition säger mig att hon eller han behöver för att bli avspänd och kunna ta till sig sessionen.”

”Min egen arbetsprocess har utvecklats så att jag intuitivt går mellan mina sessioner och rutinerna på mottagningen. Det har blivit så genom åren. Jag rör mig dagligen i en intuitiv miljö och så fort jag öppnar dörren till mottagningen på morgonen så är jag där!”

Moshe Feldenkrais (1904–1984), vetenskapsman och fysiker, föddes i nuvarande Ukraina, växte upp i Belarus och emigrerade som ung till Palestina, då ett mandat under Storbritannien.

Under 1930-talet levde han i Frankrike där han tog sin doktorsgrad i fysik vid Sorbonneuniversitetet i Paris. Där började han intressera sig för kampsporter och var en av de första i Europa som tog svart bälte i judo. Han var också medgrundare till Ju-Jitsu-klubben i Paris, en klubb som finns ännu i dag.

1940, strax innan de tyska nazisternas ockupation av Paris, flydde han till Storbritannien och arbetade med forskning i ubåtsbekämpning i Fairlie i Skottland. Det var där han började utveckla sin metod efter en knäskada som, vid en eventuell operation, skulle resultera i en oviss utgång. I stället påbörjade han sin utforskning av förhållandet mellan rörelse och medvetenhet med sin egen kropp som utgångspunkt. Resultatet blev att han kom tillrätta med sin skada och kunde också fortsätta att praktisera judo.

Hans studier i anatomi, fysiologi, barns utveckling, rörelsevetenskap, evolution, psykologi och flera östliga metoder var omfattande och han studerade bland annat Fredrick Matthias Alexanders arbete, upphovsmannen till Alexandertekniken. Han höll föredrag och lektioner i vad han hade upptäckt under sin självutforskande rehabilitering och publicerade sin första bok 1949.

I början av 1950-talet bosatte han sig i Israel och började efter ett par år undervisa i sin metod på heltid, bland annat var han också Israels förste primärminister David Ben-Gurions personlige tränare.

Under 1960 – 1980-talet undervisade han i Europa och USA och på 1970-talet utbildade han den första gruppen feldenkraispedagoger i Tel Aviv.

Läs mer på feldenkrais-method.org/sv

OM MAN ALLTID KAN LITA PÅ SIN INTUITION? OCH ÄR INTUITIONEN ALLTID AV GODO?

» **N** EJ – OCH NEJ.
Man kan inte alltid lita på sin intuition och enligt min mening är intuitionen inte alltid positiv.”

”Visst har det hänt att min intuition sagt mig saker som visat sig felaktiga, till exempel att den sagt mig att en person kommer att bli en utmaning. Men, så visar det sig att det inte alls blivit så. Vad gör man då? Jo, man lär sig något, som att vara uppmärksam på sig själv, och man fattar nya, intuitiva beslut.”

”Vår intuition är inte heller alltid av godo, den kan ge oss obefogade negativa känslor som kanske till och med kan leda till negativa handlingar. Det beror på vad vi upplevt, vår sammanlagda livserfarenhet.”

» *MAKE THE IMPOSSIBLE
POSSIBLE,
the possible easy,
and the easy elegant.*«

Moshe Feldenkrais

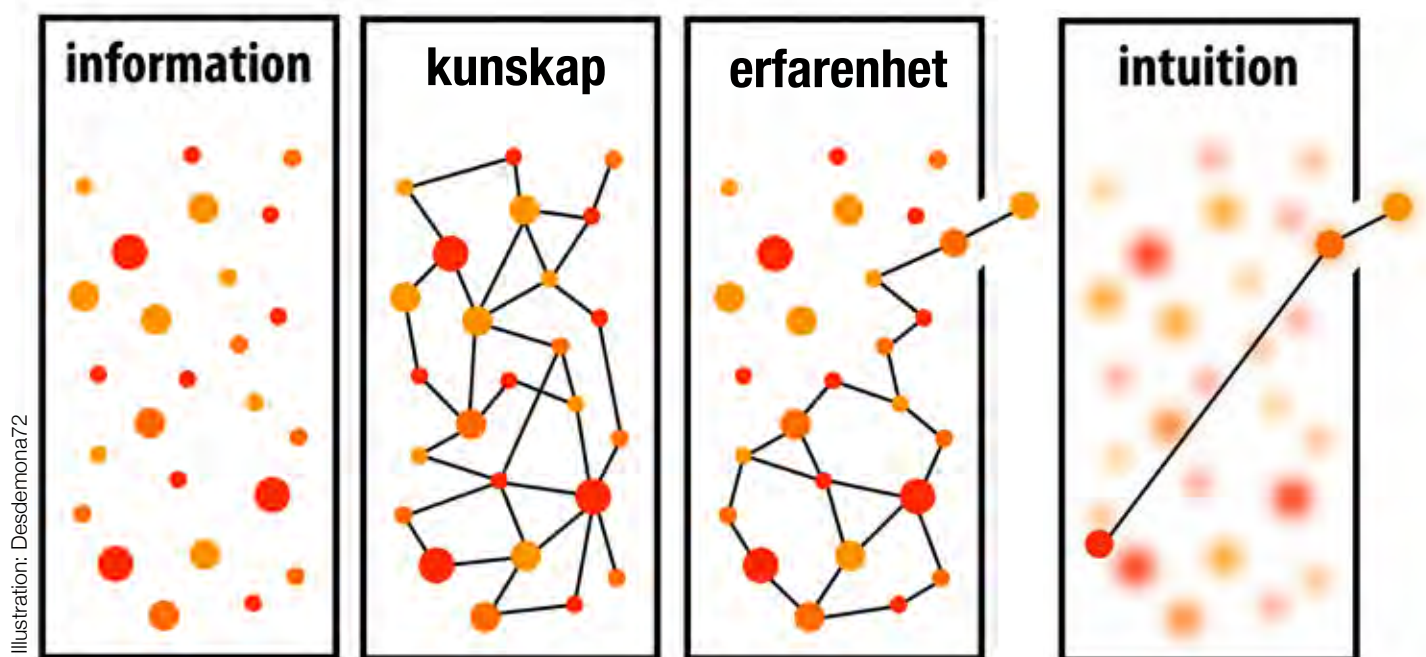


Illustration: Desdemona72

»ESSENSEN, eller konsekvensen av allt man erfart
i livet ligger där, i vårt undermedvetna.
Och när vi kommer i kontakt med den, då kommer
också den intuitiva känslan vanligtvis snabbt!«

KAN MAN ÖVA UPP OCH UTVECKLA SIN INTUITION?

» JAVISST, MAN KAN ABSOLUT ÖVA UPP SIN INTUITION, det är ju det vi också arbetar med inom feldenkrais!”

”För det första förutsätter det en lugn yttre miljö och ett inre lugn eftersom man behöver gå in i sig själv. Befinner man sig i ett avslappnat mentalt och fysiskt tillstånd kommer man lättare i kontakt med sitt undermedvetna och kan bli uppmärksam på det som annars inte är tydligt. När man klarar av att gå djupare in i sig själv, då har man också större förutsättningar att använda sig av sin intuition. Intuitionen parar sedan ihop det känslomässiga med det logiska.”

”Man kan också starta med en känsla som man är trygg i, som man känner igen, utforska och nansera den. Ge den en benämning och kanske få en bild eller föreställning av den. Så fort man gett känslan en benämning kopplas den ihop med det logiska och den blir till något konkret på ett medvetet plan.”

» J U MER VI UPPLEVER I LIVET, ju bredare, djupare och större referensram vi får, inklusive känslomässiga utmaningar, desto större möjligheter har vi att utveckla vår intuition och att både se och ta emot interaktion mellan andra, människor som djur. ”

”Essensen, eller konsekvensen av allt man erfarit ligger där, i vårt undermedvetna. Och när vi kommer i kontakt med den, då kommer också den intuitiva känslan vanligtvis snabbt!” ●

Om Emilia Hjemgård:

Emilia är leg sjukgymnast sedan 1970.

Hon utbildade sig till auktoriserad feldenkraispedagog, en fyraårig utbildning, under ledning av Myriam Pfeffer i Milano, Italien, där hon tog examen år 2000.

Mellan 2008-2011 utbildade hon sig i *The Embodied Life Mentorship Program* för Russell Dellman, USA.

Emilia vidareutbildar sig kontinuerligt inom sitt arbetsområde.

Sedan 1975 arbetar hon i egen mottagning i Stockholm, Feldenkraispraktiken Östermalm. Hon ger även föreläsningar och workshops i feldenkraismetoden® och i mental träning för privata grupper, institutioner och inom näringslivet.



VÅGA HA TILLIT till din INTUITION

MARIKA JALIL

DIPLOMERAD HOMEOPAT – CERTIFIERAT MEDIUM

marikajalil.se



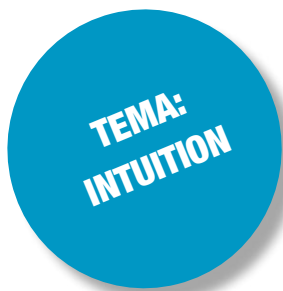
» INTUITION – ett instinktivt vetande,
ett slags sjätte sinne.«

MARIKA JALIL har två yrken som många inte känner till särskilt väl – hon är medium och homeopat, och arbetar sedan många år i egen praktik i Stockholm.

Hon håller också kurser och studiecirkelar i medial utveckling och intuition.

Vilken roll har intuitionen i hennes verksamhet? Och varifrån kommer vår intuition? Hur uppstår den?

Läs här vad intuitionen betyder för Marika och hur hon använder sig av den.



VÅGA HA TILLIT till din INTUITION

Text: Lena Weesar

» INTUITION och
MEDIALITET
är inte samma
sak, vilket
många tror.«

FÖR MÅNGA ÅR SEDAN var jag på en privat sittning, eller konsultation, hos MARIKA JALIL. Det var dels för att jag just då gick igenom en period som jag ville få perspektiv på, men också av nyfikenhet, jag hade aldrig varit i kontakt med ett medium tidigare.

En god vän hade rekommenderat Marika och min upplevelse av hur hennes mediala kraft hade förmedlat kontakt hade både överraskat och berört mig. Djupt.

Det hade varit en stark upplevelse.

TILL DET HÄR NUMRET av GROW magazine träffade jag Marika Jalil igen och nu skulle vi tala om intuition. Jag hade en tanke om att intuition möjligtvis kunde ha en roll i hennes mediala verksamhet.

MARIKA JALIL är diplomerad homeopat utbildad vid Naturmedicinska Fackskolan och Thalamus i Uppsala samt certifierat medium från Academy for Inner Potential.

Sedan 2007 driver hon sin egen homeopatpraktik, som medium ger hon privatsittningar och seanser samt håller kurser och studiecirkelar i medial utveckling och intuition.

» INTUITIONEN kommer inifrån oss själva. ...
MEDIALITET är förmågan att uppfatta kontakt utifrån.
... Intuitionen är den grundläggande drivkraften för att
kunna arbeta medialt som hjälper till att tolka det
jag uppfattar vid andekontakt.«

VI HADE STÄMT MÖTE på ett kafé i Stockholm.
Det var en strålande dag och många satt och njöt
av solskenet över en kopp kaffe på kaféets uteser-
vering när jag kom dit. Inne på kaféet var det färre gäs-
ter. Det var betydligt lugnare vilket var bra, tyckte jag. Att
samtala om intuition i en lugn miljö passade bättre för det
var ju det mitt möte med Marika Jalil skulle handla om.
Men skulle vi känna igen varandra?

DET TVIVLADE JAG INTE en sekund på. Och
det behövde jag inte heller.
Jag visste på en gång att det var hon när hon kom
in, och hon visste på en gång att jag var jag utan att vi kom
ihåg hur vi såg ut sedan vi träffades då, för många år se-
dan. Jag bara visste. Och hon bara visste. Det var inte alls
svårt.

Om vår intuition hade något med det att göra?
Ja, varför inte?



» INTUITION SER JAG SOM ETT INSTINKTIVT VETANDE, ett slags sjätte sinne”, började Marika vårt samtal.

”Den fungerar som vår GPS eller inre kompass. Man bara vet om något är rätt eller fel. Och den är något vi alla har tillgång till. Men i vårt samhälle idag där alla ständigt är uppkopplade på nätet, googlar och frågar robotrösten Siri eller använder en uppsjö av olika appar som gör saker åt oss verkar många förlita sig mer på tekniken än på sig själva och sin intuition.”

”Men visst kan vi få kontakt och utveckla den – vi kan absolut öva upp vår intuition, allt beror på hur mycket vi jobbar på det.”

Hur använder du din intuition? I ditt arbete, till exempel?

» INTUITION ÄR NÅGOT SOM KOMMER INIFRÅN. Jag använder min intuition varje dag både privat och i mina två yrken. I mitt arbete som medium är intuitionen den grundläggande drivkraften för att kunna arbeta medialt. Den hjälper mig att tolka den information jag får till mig från mina fem sinnen såsom smak, doft, bilder, ljud, känslor. Intuitionen är liksom 'motor' i det mediala arbetet skulle man kunna säga.”

”MEDIALITET är förmågan att uppfatta kontakt utifrån, meddelanden ifrån andevärlden från människor som inte finns med oss längre i fysisk form. Intuition däremot kommer inifrån och är drivkraften som hjälper till att tolka det jag uppfattar vid andekontakt. Så intuition och medialitet är inte samma sak, vilket många tror.”

”Som medium får jag kontakt med en högre frekvens där jag fungerar som en 'radiomottagare', en förmedlande länk mellan andevärlden och min klient och använder alltså intuitionen då jag förmedlar informationen vid en medial sittning.”

”JAG ANVÄNDER OCKSÅ MIN INTUITION när jag tar emot kliner för hälsokonsultation som homeopat och även i mitt privata liv. Och i privatlivet är det väldigt praktiskt. Jag kan till exempel inte läsa kartor. På något sätt förstår jag dem inte, och då kommer intuitionen väl till pass. Så i stället för att försöka tyda en karta när jag är på en främmande plats så känner jag efter och går efter känslan – och kommer rätt!”

Du sa också att du använder din intuition som homeopat, hur jobbar du då?

» **M**ÅNGA SOM KOMMER TILL MIG tycker inte att de fått den hjälp de förväntat sig av sjukvården, därför söker de sig till homeopatin, naturmedicinen. Det kan gälla allergiska besvär, astma, sömnlöshet, stress, barnlöshet, ja, det mesta faktiskt. Ofta börjar det med att en familjemedlem söker upp mig och när en annan medlem av familjen får något problem kommer den också till mig. Och nästa. Så det har blivit att jag fungerar som en slags husläkare till hela familjer.”

"ETT SYMPTOM KAN OFTA VARA en del av så mycket mer och det är här min intuition hjälper mig att hitta rätt.

Förutom de yttre symptomen behandlar jag som homeopat också de inre, alltså både de fysiska och de psykiska. Vi går igenom klientens sjukdomshistoria och aktuella problem och har någon händelse i det förflutna inte kunnat bearbetats kan det blockera systemet. Jag tar alltid reda på hur klienten känner sig, inte bara fysiskt utan också hur hon eller han mår känslomässigt och mentalt.

Inom homeopatin är en grundtanke att vi har en inneboende förmåga till självläkning och som homeopat har jag en helhetssyn på hur jag ser människan. Vi ser inte bara en arm eller ett ben.

Klienten är alltså inte bara den del av sin kropp som hon eller han har problem med. ”

» VI ÄR
ENERGIVARELSER,
och som jag ser det,
bildar vi alla levande
varelser ett stort
nätverk tillsammans
där vi utbyter energier
med varandra ...

Det stärker
vår intuition.«



Men varifrån kommer vår intuition, hur uppstår den? Och är den alltid av godo?

» **I**NTUITIONEN KOMMER INIFRÅN oss själva, den finns med oss från begynnelsen. Vi är energivarelser och som jag ser det bildar vi alla levande varelser ett stort nätverk tillsammans där vi utbyter energier med varandra. Vi lever i kollektiv gemenskap där allas energier påverkar varandra. Det stärker vår intuition. Därför är det osunt att sitta i isolering som många gjort under pandemin eftersom vi behöver varandra.”

”Vi kan ju till exempel känna av energier när vi kommer in i ett rum, vi kan känna positiva energier och vi kan känna obehag utan att vi riktigt vet varför. Det har nog många känt, eller hur? Om vi får en obehaglig känsla när vi kommer in i ett rum, då ligger det säkert ouppklarade saker där, ett gräl, konflikter eller andra känslor som lämnats kvar som ett fotografiskt energetiskt minne.”

» **O**M VÅR INTUITION alltid är av godo? Ja, det tycker jag. Vår inre kompass visar oss alltid hur vi ska göra för att hamna rätt. Om vi ändå fattat fel beslut, som vi tror kommer från vår intuition, då har sinnet lagt sig i. Då har vår logiska sida, vårt intellekt tagit över.”

”En bra början för att utveckla sin intuition är att börja meditera och fokusera inåt. Det gör det lättare att höra sig själv. Ett annat sätt som jag jobbar med i mina kurser i intuition och medial utveckling är bildtolkning, färger och symboler. Det stärker kontakten med oss själva och öppnar upp till vårt inre.”

”Det gäller att våga ha tillit till vad vår intuition säger oss. Och att ha tillit till att gå sin egen väg i livet, vilket vår intuition också talar om för oss. Rädslan, den sitter i sinnet.” ●



» Det gäller att ha tillit till vad
vår intuition säger oss.
Och att ha tillit till
att gå sin egen väg i livet,
vilket vår intuition också talar
om för oss.
Rädslan, den sitter i sinnet.«

Illustration: Ridderhof

ALBERT EINSTEIN:

*"Jag tror på intuition och inspiration ...
Ibland KÄNNER jag att jag har rätt.
Men jag VET det inte.*

*/ Albert Einstein
(1879-1955)*

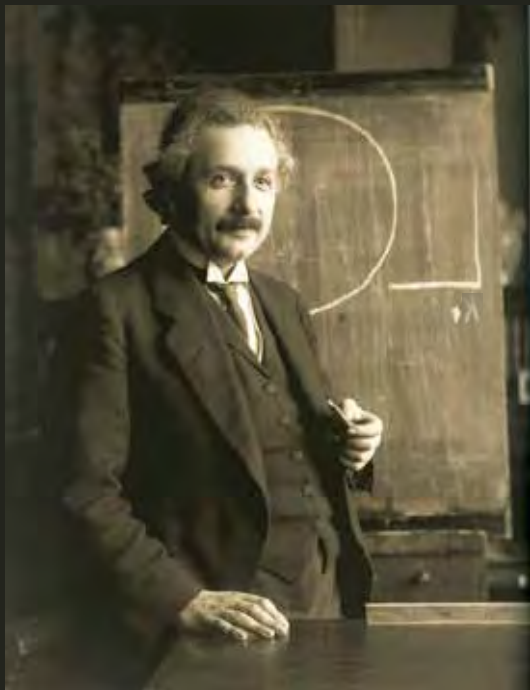


Foto: PxHere

STEVE JOBS:

"Din tid är begränsad, så slösa inte bort den genom att leva någon annans liv. Var inte fast i en dogm – vilket är att leva med resultatet av andra människors tänkande.

Låt inte bruset av andras åsikter dränka din inre röst.

Och viktigast av allt, ha modet att följa ditt HJÄRTA och din INTUITION."

*/ Steve Jobs
(1955-2011)*



Foto: Matthew Yohe, CC BY 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>>, via Wikimedia Commons



LOGIK eller INTUITION ...?

När hjärnan säger nej – men hjärtat säger kör!

OUSSAMA ATTAR

CERTIFIERAD NLP TRAINER – COACH ICC

attar.oussama78@gmail

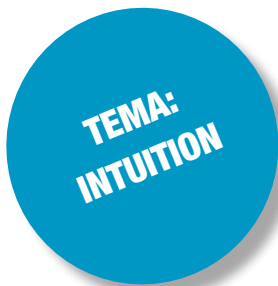


» *BALANS* är nyckelordet. «

OUSSAMA ATTAR, coach och certifierad NLP-utbildare med 10 års erfarenhet inom HR, producerade under 2020 i samverkan med fil dr Lars-Eric Uneståhl den senares program i mental träning på arabiska.

Efter många år i Sverige lever och arbetar Oussama idag i Dubai.

Hur Oussama ser på begreppet intuition? Det berättar han om här utifrån kloka citat från filosofer, författare och vetenskapsmän.



LOGIK ELLER INTUITION ...?

NÄR HJÄRNAN SÄGER NEJ – MEN HJÄRTAT SÄGER KÖR!

Text: Oussama Attar

"För upptäckter är intuition viktigare än logik", är ett citat av Henri Poincaré, en av Frankrikes största matematiker och vetenskapsteoretiker.

"Instinkten leder oss, logiken följer", är ett annat av den amerikansk-brittiske författaren William James.

Utifrån de citaten börjar OUSSAMA ATTAR sin artikel för att sedan leda in oss i ett djupare resonemang om vad intuition och logik är och kan vara.

EN AV MINA FAVORITUPPLEVELSER är att vandra planlöst när jag besöker nya platser, bara styrd av min magkänsla och stora nyfikenhet på vad som väntar mig runt hörnet. Jag njuter av att känna mig vilse i tid och rum utan någon planering eller kontroll över vad som skulle hända sedan, medan jag låter kroppen bestämma vilken gata jag ska ta.

Så stöter jag ibland på en trevlig restaurang och bestämmer mig omedelbart för att äta lunch. Lukten av mat, ljudet av beställningar, häftiga knivar som lagar rätter och bilderna på menyn hjälper mig att långsamt bilda mig en känsla av vad jag vill beställa, glädjen av att känna vägen, vara vilse och veta vägen igen när mitt lilla äventyr tar slut.

"Intuition is more important to discovery than logic."

Henri Poincaré

DET OMEDVETNA verkar på en mycket bredare bandbredd än det medvetna sinnet. Det är ett känt faktum att vår medvetna bearbetning är begränsad till mindre än 10 bitar av information samtidigt, medan det omedvetna å andra sidan kan bearbeta miljontals informationsbitar samtidigt och är mycket snabbare, så vi har bokstavligen en miljon anledningar till varför vi ska lita på vår intuition – eller som vissa människor föredrar att kalla det "det sjätte sinnet" eller "kroppens visdom" eller ibland ta emot information från "fältet".

Men ska vi lita på vår intuition 100% av tiden? Eller kan det gå fel ibland?

Det kan vara enkla saker som den där felsvängen du tog som kostade dig en halvtimme på motorvägen, eller den där extra nypan peppar som förstörde din morgonomelett, och det kan vara stora beslut eller övergångar i ditt liv som att lämna det perfekta jobbet för att starta eget eller till och med valet av din livspartner.

"Instinct leads, logic does but follow."

William James

VISSA NEUROLOGER HÄVDAR att vad vi än gör så tänker vi alltid, vi förutser framtiden och beslutar utifrån vår intuition. Sinnets omedvetna funktion bearbetar information och formar våra intuitioner om verkligheten mycket snabbare än vårt medvetna tänkande. Och vi använder bara det senare för att motivera våra initiala intuitiva förståelser eller beslut till oss själva i första hand, och senare till andra.

*"Nothing is so deceptive as human reasoning, - nothing so slippery and reversible as what we have decided to call 'logic.'
The truest compass of life is spiritual instinct."*

Marie Corelli

SÅ HUR KOMMER DET SIG att vår intuition ibland kan gå fel?

VISSA TEORIER tyder på att vårt medvetna tänkande, våra känslor, önskningar och förväntningar om den nuvarande verkligheten och framtiden kan störa vår intuitionsprocess, förorena den och skapa frustrerande resultat för vissa människor på grund av ouppfyllda förväntningar. Om den upplevelsen blir repetitiv, tenderar vi att så småningom tappa tron på vår intuition och bli mer beroende av våra omedelbara sinnen och vår analytiska logik, vilket i grund och botten skiljer de människor som förlitar sig mest på sin intuition, "intuitorer", från de människor som förlitar sig på sina sinnens "sensorer", eller "N" och "S" i MBTI-terminologi.

MEN BETYDER DET att vissa människor har intuition och andra inte? Kan vi träna oss själva att bli intuitiva?

DEN GODA NYHETEN är att vi alla har intuition, oavsett om den kommer till oss i form av bilder, ljud eller kroppsliga förnimmelser. Det är bara en fråga om hur väl vi litar på och lyssnar på den i sin rena form utan medveten förvrängning.

ENLIGT FORSKNINGEN spelar kunskap och erfarenhet en betydande roll för att stärka vår intuition genom att omedvetet kunna upptäcka mönster och koppla samman händelser på ett mycket effektivt sätt. Att ha rätt tänkesätt är också viktigt för att förbättra intuitionen.

Andliga människor tenderar till exempel att vara mer intuitiva eftersom de tränade sig själva att lita på sin intuition mer än sina omedelbara sinnen och känner sig kopplade till en mer pålitlig informationskälla, oavsett hur de upplever eller beskriver den "källan". Alla andliga utövningar inkluderar någon sorts inre fokusritual som meditation, bön eller andra övningar som avsevärt hjälper till att utveckla intuitionen.

IMÅNGA SJÄLVUTVECKLINGMODELLER som mental träning, hypnos och NLP finns det verktyg och strategier som kan träna människor att utveckla ett effektivt mindset och bli mer intuitiva som:

- **AVSLAPPNING:** väsentligt för ett lugnt och accepterande tänkesätt eftersom muskel- och mental stress är upphovet till alla typer av rädsla, ångest och psykosomatiska begränsningar som skulle skada intuitionen och skapa ett tänkesätt av rädsla och misstro mot ens eget omdöme.
- **POSITIVITET:** Att vara positiv till framtiden såväl som den nuvarande verkligheten och händelserna kommer att hjälpa till att skapa rätt tänkesätt för att förbättra intuitionen och omformulera upplevelser som andra beskriver som negativa på ett positivt sätt.
- **CENTRERING:** människor som beskriver sig själva som "centrerade", de som tenderar att ha en högre nivå av motståndskraft och tro på sig själva, de åtnjuter också en känsla av inre frid, lugn och jämvikt som tillåter dem att ha ett öppet tänkesätt och stark intuition som de värderar högt och litar på.

"To be whole, we need to embrace both intuition and logic."

Leta B.

**SÅ SVARET PÅ FRÅGAN ska vi lita på logik eller intuition är:
BALANS!**

BALANS ÄR ETT NYCKELORD inom självutvecklingsdomänen.

Att vara mitt i spektrat av ytterligheter i detta sammanhang innebär att vi bör skörda information från både logik och intuition i ett fokuserat avkopplat tillstånd, utan att döma det ena eller det andra.

Att positivt acceptera information från båda sidor har visat sig vara den bästa strategin. ●

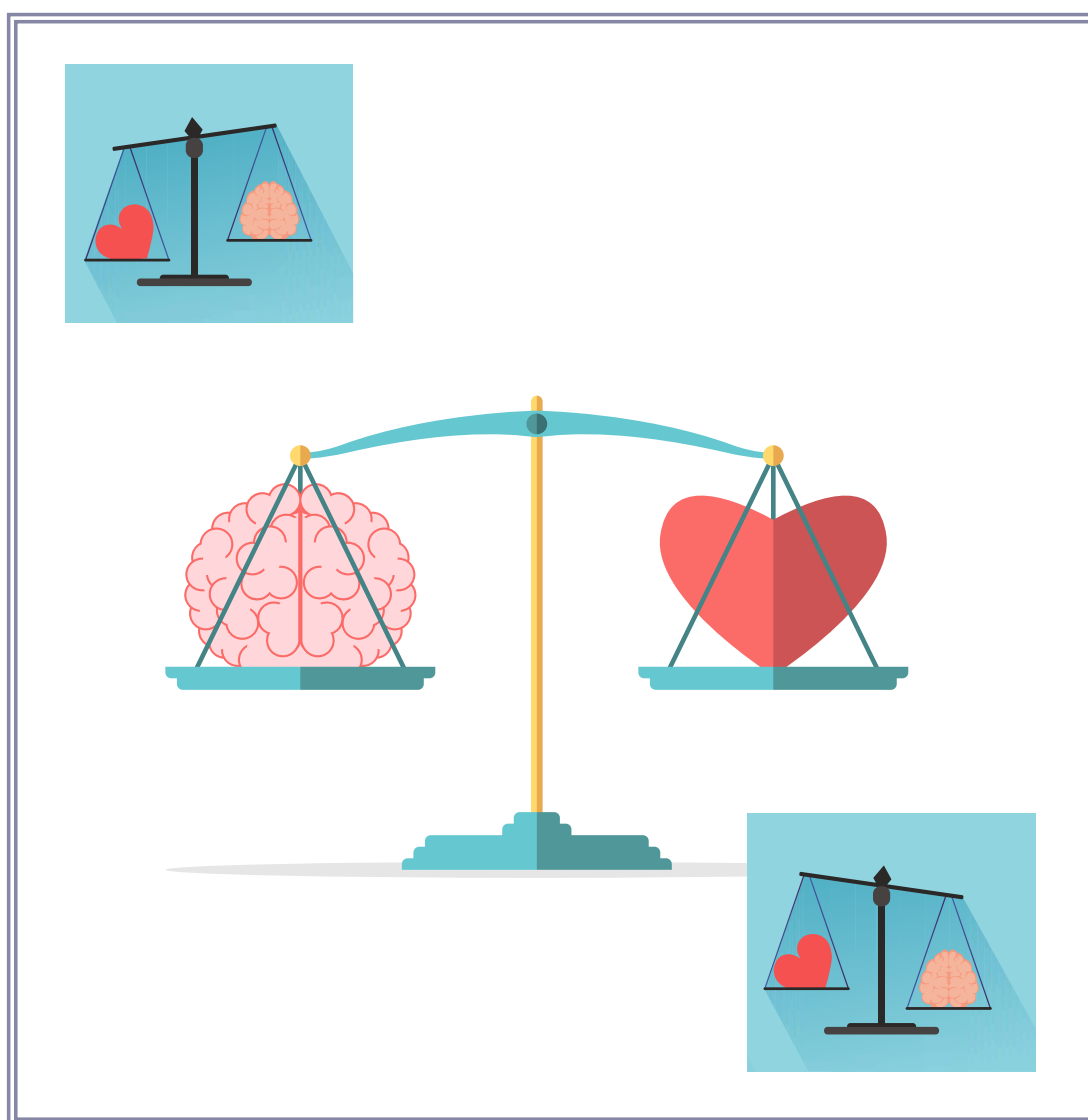
”

MEN BETYDER DET att vissa människor har intuition och andra inte?

Kan vi träna oss själva att bli intuitiva?

DEN GODA NYHETEN är att vi alla har intuition, oavsett om den kommer till oss i form av bilder, ljud eller kroppsliga förnimmelser. Det är bara en fråga om hur väl vi litar på och lyssnar till den i sin rena form utan medveten förvrängning. ”

» SVARET PÅ FRÅGAN om vi ska
lita på vår logik eller intuition är:
Balans! «
... när HJÄRNAN säger nej men
HJÄRTAT säger kör.





I HUVUDET på en INGENJÖR

eller Vad har en MOBILTELEFON
med INTUITION att göra?

JAN-ÅKE BJÖRCK

Konsult ° Utbildare ° Mental tränare ° Coach ICC ° med mera °

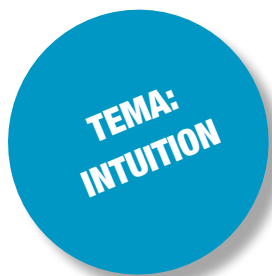
kreativforhandling.se



» *INTUITION – genom frekvenser
i vår omgivning som vårt
medvetande inte kan uppfatta.*«

*Kan man beskriva hur vår intuition
uppstår i fysikaliska termer?*

*Ja, det kan man och det är vad
JAN-ÅKE BJÖRCK, konsult, utbildare,
ingenjör, civilekonom och mycket mer
gör här ...*



I HUVUDET på en INGENJÖR eller

Vad har en MOBILTELEFON med INTUITION att göra?

Text: Lena Weesar

BLAND BLIR MAN FÖRVÅNAD över en persons bredd, eller kanske ännu hellre, hur ens egna föreställningar om vem en person är inte alls överensstämmer med verkligheten. Så var det när jag träffade Jan-Åke Björck för att tala om intuition.

VI HADE TRÄFFATS TIDIGARE i olika sammanhang, jag hade bland annat hört Jan-Åke föreläsa om kreativ förhandling och jag kände till hans bok "Människan bakom förhandling". Förhandlingsteknik, kommunikation, presentationsteknik och utbildare bland annat på NFI och FEI, Företagsekonomiska Institutet i Stockholm, det var hans "fack". Det var så jag såg honom.

JAG VISSTE OCKSÅ ATT HAN HADE internationell erfarenhet, bland annat för Ericssonkoncernen, och att han levt och arbetat i Australien, Mellanöstern, Latinamerika och i Asien. En karriär och bakgrund inom affärslivet alltså, och det som civilekonom. Det var Jan-Åke Björck för mig. Att han var mental tränare och coach, det visste jag också.

SÅ NÄR VI TRÄFFADES FÖR ATT TALA OM INTUITION var jag inställd på att samtalet skulle handla om intuition inom affärslivet vilket jag tänkte skulle vara en intressant vinkel på temat. Och vilket jag trodde vi hade kommit överens om. Men, så blev det ju inte riktigt ...

» *INTUITION ligger väldigt nära klarseende, det verkar vara den där översinnliga varseblivningen av verkligheten.* «

Alexis Carrel

» VET DU VAD HERTZ ÄR?

Hertz? Min första tanke var harts, den lilla bärnstensgula klumpen jag hartsade min stråke med som barn, (ja, jag spelade fiol då). Så såg jag en gammaldags radioapparat framför mig. MHz. Megahertz. Hade det inte stått MHz på dem? Där man ställde in utsändningarna från olika städer? Stockholm 92,4 MHz, Helsinki, Luxemburg, Prag ...

"Jaa ... Megahertz, stod det inte det på gamla radioapparater?"

Det var alltså så Jan-Åkes och mitt samtal om intuition började. Om ljudfrekvenser. Men tro nu inte att vi inte kom att tala om intuition. Det är där samtalet landar och hertz, och megahertz, är en tankeväckande ingång till att förklara och försöka förstå det ofta svårfångade begreppet intuition.

» **V**ÅR HÖRSEL har ett spann på mellan 20 till 20 000 Hz", förklarade Jan-Åke. "Vi kan alltså bara uppfatta ljud mellan de frekvenserna vilket, när man tänker efter, är väldigt begränsat. Djur kan uppfatta betydligt högre ljudfrekvensen än vi människor. En katt, till exempel, kan uppfatta ljud på upp till 60 000 Hz."

"Vår syn är också begränsad om vi jämför med djurens. Vi tror att vi har koll på omvärlden men det har vi egentligen inte alls. Överhuvudtaget är våra fem sinnen otroligt begränsade och vi är bara medvetna om en bråkdel av det som sker runt omkring oss, men många saker utanför våra fem sinnen, det vi kallar intuition, påverkar oss på ett eller annat sätt. Inom NLP till exempel säger man att vi är utsatta för ungefär två miljoner signaler per sekund. Men hur många kan vi ta emot? Jo, sju, plus/minus två, som vi är medvetna om. Men på det undermedvetna planet, i vårt inre medvetande, plockar vi upp oändligt många fler. Och vi är både mottagare och sändare."

"Den mer avancerade hypotesen om intuition baseras på att vi kan ta upp frekvenser i vår omgivning som våra fem sinnen inte uppfattar, man kan också kalla det vibrationer, och om vi lyssnar inåt kan vi nå dem genom vårt sjätte sinne. Vår intuition."

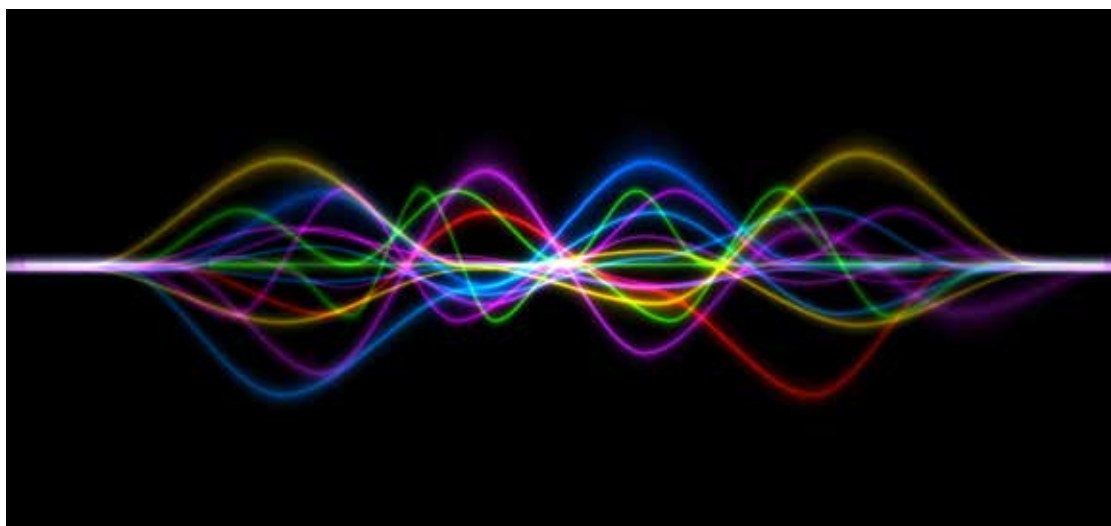


Illustration: sanee

VÅRT SJÄTTE SINNE, INTUITION.

Men vårt samtal fortsatte om hur våra fem sinnen ligger på olika frekvenser, inom olika spektra av hur vi uppfattar vår omgivning. Om vår hörsel och vårt synfält. Om hertz och om olika frekvenser och hur ljud består av tryckvågor som skapar skillnader i täthet i materien runt oss, i luft och i vatten.

VI TALADE OM VÅGLÄNGDER och ljudvågornas hastighet som mäts i hertz, det vill säga antal svängningar per sekund. Att snabba svängningar ger vad vi uppfattar som höga toner medan långsamma frekvenser ger låga toner.

Om ultraljud, höga ljud ohörbara för människan men inte för djur som delfiner och fladdermöss. Och infraljud, ljudfrekvenser som är lägre än vad en människa kan höra men fullt hörbara för elefanter, blåvalar och till en viss gräns, kor. Om radiovågor, kortvågsradio och om att bygga högtalare till musikanläggningar vilket Jan-Åke gjorde som ung när han pluggade till ingenjör.

Och då förstod jag.

Jag talade alltså med en ingenjör. En naturvetare.

JAN-ÅKE VAR, ELLER ÄR om rätt ska vara rätt, förutom civilekonom och mycket mer, naturvetare "i botten". Och det var därför vårt samtal om intuition hade börjat med: "Vet du vad hertz är?" och fortsatt om ljudfrekvenser. Han hade alltså beskrivit hur det vi kallar intuition kan förklaras och det i fysikaliska termer. Och lämnat intuition inom affärslivet, vilket jag trodde vi kommit överens om att tala om, därhän. Hmm, tänkte jag. Intressant.

Och jag kom på mig själv att tänka på hur våra, eller min föreställning om vem Jan-Åke var hade spelat mig ett spratt.

Men tillbaka till temat intuition.

OM VI UTGÅR FRÅN att våra fem sinnen är sex, inklusive intuition, att vi alltså har ytterligare ett sinne förutom hörsel, syn, vårt luktsinne, smaksinne och vår känsel, så ger det sjätte, intuitionen, oss förmågan att uppfatta information också utöver de övriga fem. Vi har vad vissa i olika sammanhang kallar en *extrasensorisk perception*, en förmåga till varseblivning som kommer till oss mer eller mindre subtielt – eller en typ av kommunikation från vårt inre medvetande där den information vi inte uppfattar på ett medvetet plan finns och lagras. Att vi omges av så oändligt mycket mer information, signaler eller vibrationer, än vad vi är medvetna om, det hade ju Jan-Åke med all tydlighet gett exempel på genom att visa på människans begränsade uppfattningsförmåga vad gäller hörsel och syn jämfört med djurens.

Men är alla intuitiva? Och kan vi utveckla vår intuition, kan vi alltid lita på den?

» **V**ISST KAN VI UTVECKLA VÅR INTUITION”, fortsatte Jan-Åke. ”Om vi lyssnar till vårt inre och får kontakt med våra känslor, lär oss känna igen dem och vad de betyder, så är jag övertygad om att vi kan det. Ofta beskriver vi ju intuition i termer av känslor, det ”känns” rätt, min magkänsla säger mig att och så vidare. Men idag har vi till stor del tappat det intuitiva, mycket på grund av hur vårt samhälle ser ut med all stress, teknologi och redskap för allt möjligt.”

"OM VI ALLTID KAN LITA PÅ VÅR INTUITION? Ja och nej. Vi kan bli lurade, men då är det oftast vår rationella vänstra hjärnhalva som är inne och petar och ställer till det för oss. Eller så kan vi ha projicerat våra egna känslor på andra, känslor som vi bär med oss från tidigare negativa eller positiva upplevelser och misstolka dem som intuition. Det gäller alltså att vara på sin vakt och veta vad våra känslor står för.”

"DET FINNS JU OCKSÅ MÅNGA SOM ÄR NEGATIVA till hela tanken om att intuitionen har någon betydelse i våra liv och att det vi upplever som verklighet består av så mycket mer än det vi kan uppfatta med våra fem sinnen. Att det skulle finnas ytterligare en dimension i vår värld, det verkar vara helt omöjligt för dem att tro.”

» **O**M JAG SKULLE KOMMA IN I EN DISKUSSION, då frågar jag hur de tror att deras mobiler fungerar. Om de märker de radiovågor eller ljudfrekvenser som går genom luften. Det gör de naturligtvis inte. Inte på ett medvetet plan.”

"För det är så vi människor fungerar, vi uppfattar inte allt som sker runt om oss. Vår inre medvetenhet registrerar desto mer och när vi har kontakt med den, då kan vi också få kontakt med vår intuition.” ●



Foto: Stephan Artistphoto Nord

INTUITION – en del av helheten

LIS-BETH ÖBERG

**MUSIKER & LÅTSKRIVARE – LIC MENTAL TRÄNARE
MUSIKPEDAGOG & VERKSAMHETSLEDARE**

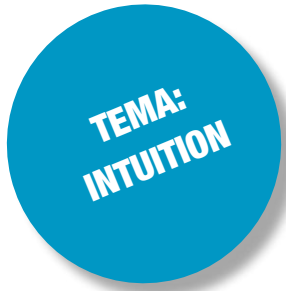
mhtbettyoberg@gmail.com



» INTUITION – en del av helheten,
något som finns här och nu
och leder till ett djupare plan.«

LIS-BETH ÖBERG är musiker och låtskrivare i bandet PINEWOOD AVENUE, hon är musikpedagog och verksamhetsledare i musikskolan i Robertsfors och dessutom licensierad mental tränare.

Här berättar hon vad intuitionen betyder i hennes olika yrkesroller och vad den mentala träningen gett och ger henne för att komma i kontakt med sin intuition.



INTUITION

- en vägvisare och en del av helheten

Text: Lis-Beth Öberg

*Vad är intuition för mig?
Hur använder jag den i mötet med
elever och hur kan intuitionen få mig
att utvecklas som musiker?*

*Här ger jag en inblick i mina tankar och
erfarenheter som pedagog, musiker
och mental tränare.*

*Jag använder intuitionen som en
naturlig del av det jag gör men med
olika fokus och syften.*

» INTUITIONEN följer inte en given tidsaxel,
utan lever tidlöst sitt eget liv.
Jag kan inte tvinga fram den, utan behöver
känna in och vara tålmodig.«

FÖR MIG ÄR INTUITION EN DEL AV HELHETEN, något som finns här och nu och som leder till ett djupare plan, en vägvisare och en förståelse för ett större sammanhang och mening med livet.

För att känna igen intuitionen bland allt brus behöver jag vara öppen och centrerad i kropp och sinne. Den mentala träningen ger mig tillgång till en helhet där det dominanta analyserande tankesättet tonas ner till förmån för ett mer integrerat sätt att vara och fungera.

Att arbeta kreativt och skapa i stunden leder till att stärka och utveckla intuitionen.

IMIN ROLL SOM MUSIKER handlar det om att intuitivt fånga upp mina medmusiker både musikaliskt och känslomässigt. Att samspela och skapa en helhet där ingen riktigt vet vart vi tillsammans tar vägen. För att göra detta krävs god kompetens på sitt instrument för att kunna följa ingivelser, förståelse för musikens struktur, öppenhet, trygghet och nyfikenhet.

Här behöver jag känna djupare in i mig själv än som pedagog och våga släppa mig helt fri som musiker.

Det som då kan ske i stunden går inte att beskriva i ord, det är ett tillstånd av harmoni, flow och glädje. Att intuitivt möta andra musiker berikar mig på djupet och genom att träna mentalt ger det mig en större öppenhet och mottaglighet för stunden.

Detta är också viktigt i mitt arbete med klienter.

» ATT ARBETA KREATIVT och skapa i stunden leder till att stärka och utveckla intuitionen. «

EN VIKTIG DEL I MITT MUSICERANDE är att skriva musik och där sker processen på ett lite annat sätt även om jag ser det som en del av samma sak. Här kommer musiken till mig som pusselbitar, ibland i stora delar och ibland bara som små fragment. Jag ser texter, melodi, ackord och rytm som något ständigt förändringsbart, en låt kan ta flera år på sig innan den blir klar för att alla delar behöver just en specifik tid på sig för att falla på plats.

Ibland kan livet komma emellan och jag märker att en text jag skrev för flera år sedan plötsligt får en helt annan mening genom händelser i livet som får mig att förändras. Jag kan då se varför den inte blev helt klar tidigare och vad jag kan tillföra nu för att färdigställa den.

DET KAN OCKSÅ SKE genom att jag testat min låtidé tillsammans med några andra musiker, där någon annan plötsligt tillför det som fattades i låten.

Direkt kan jag då känna att allt faller på plats men på ett sätt som inte gick att förutse. För mig är detta att lita på min intuition, för intuitionen följer inte en given tidsaxel utan lever tidlöst sitt eget liv. Jag kan inte tvinga fram den utan behöver känna in och vara tålmodig.

JAG REKOMMENDERAR ALLA människor att regelbundet gå på konsert och uppleva musik, gärna sin favoritmusik men att även våga utmana sig med andra musikstilar, nya musiker, instrument och kulturer.

Att som publik tillsammans med musikerna vara i rummet och få vara en del av det som skapas här och nu är en obeskrivbar och utvecklande upplevelse. Alla närvarande bjuds in på en resa där de tillsammans är delar av samma helhet och upplevelse men på olika plan samtidigt.

Jag tror att både musiker och publik kan känna av en ökad närvaro av något som är större än här och nu. Jag tror att människor helt enkelt blir lyckligare av att få uppleva detta och jag tror att musik kan hela och läka på ett fantastiskt sätt.



Illustration: Bryan Vectorartist

MUSIK ÄR ETT UNIVERSELLT SPRÅK som sammanlänkar människor och kulturer. Musik kan framkalla minnen och förstärka upplevelser, ett samband mellan dåtid, nutid och framtid.

DÄR DET FINNS MÄNNISKOR DÄR FINNS DET MUSIK och GENOM MUSIKEN KAN VI ALLA BLI FÖRENADE. ●



Illustration: Hurca!

SMART CITIES AND DIGITAL TRANSFORMATION

Swedish Solutions to Urban Challenges



Foto: tillhör Oskar Andermo

TRE TEKNIKER för att bli BÄTTRE på att LYSSNA PÅ SIN MAGKÄNSLA

Text: Oskar Andermo

OSKAR ANDERMO

COACH - FÖRELÄSARE - FACILITATOR

www.chikara-consulting.com

www.strategictechcoaching.com

www.oskarandermo.com



Seminarium i öknen, Dubai. Foto: Mano Yertanian

TEMA:
INTUITION

» *VILKA 3 SAKER ska jag göra klart idag för att det ska vara en bra dag?*«

EFTER ATT FLERA PERSONER som jag respekterar berättat om vikten av att arbeta med sin intuition har jag ändrat lite hur jag startar min arbetsdag.

I min nya morgonritual ingår att ställa mig vid fönstret med en kopp kaffe, papper och penna. Efter några djupa andetag och fokus på här och nu, tittar jag snett upp mot himmelen och funderar:

Vilka 3 saker ska jag göra klart idag för att det ska vara en bra dag?

Sen får tankarna vandra.

Ibland lägger jag till frågan: **Vilka 5 personer ska jag kontakta idag?**

DET GJORDE JAG HÄROMDAGEN. Några namn kom till mig och jag skrev ner dem på mitt papper. Just denna dag kom "Lena" till mig.

Några timmar senare när jag ställt om till produktivt tillstånd kontakta- de jag dem som jag skrivit på listan. Jag ringde Lena, redaktör på GROW magazine. Mest för att kolla läget och höra vad hon tyckte om resan till Dubai som vi hade arrangerat och som hon hade följt med på.

Efter ett kort samtal kollade jag med henne om hon behövde någon artikel till GROW. Hon svarade att temat på nästa nummer var "intuition".

Vad bra, svarade jag med ett leende på läpparna ...

ATT LÄRA SIG LYSSNA PÅ SITT INRE och magkänslan är något som jag tränat mer och mer på de senaste åren. För kanske 10 år sedan satt jag med en vis man som spenderat väldigt mycket tid med att arbeta med energier och alternativa tillstånd (tack Benny). Han berättade att han inte längre arbetade med mål, delmål och handlingsplaner. Istället hade han en riktning i livet och lyssnade på sin inre röst som fick guida honom vidare och bestämma vad han skulle göra just den dagen.

Vid den här tidpunkten hade jag mycket fokus på mål och handlingsplaner. Det lät konstigt och främmande, men jag har senare fått det bekräftat att alla de stora tänkarna fick sina bästa idéer genom att lyssna på sin intuition.

» *DE STORA
TÄNKARNA
fick sina bästa
idéer genom att
lyssna på sin
intuition.*«

WAYNE DYER, författare, som skrivit mer än 20 böcker och vars böcker har sålts i miljontals exemplar över hela världen, har beskrivit sin skrivprocess. Varje morgon åkte han iväg ut i naturen och tillbringade flera timmar vid och under ett vattenfall. Sedan åkte han hem och lät boken komma till honom. Allt bara flöt. Istället för att tvinga fram boken började han med att komma in i rätt tillstånd. Sedan var det nästan som om boken skrev sig själv.

Jag tror att detta är en kunskap som vi alla kan träna och bli bättre på. För mig som föreläser om teknik och hur den påverkar oss så skulle jag säga att detta är en av de kompetenser som jag kallar "framtidens kompetenser". En kompetens som inte kommer bli ersatt av en robot eller AI.

SÅ HUR GÖR MAN DÅ?
I mitt coachingkoncept som jag kallar *Strategic Tech Coaching* använder jag olika tekniker för förstärka och implementera strategier som funkar. Här är tre exempel:



Seminarium 2021 i öknen, Dubai. Foto: tillhör Oskar Andermo

OM OSKAR:

Oskar arbetar som coach, föreläsare och facilitator. Genom hans konsultföretag hjälper han individer och organisationer att fungera bättre och må bättre i en värld som är global och förändras snabbt.

Oskar anlitas av entreprenörer och ledare som behöver inspiration och hjälp att hantera en komplex värld. Med en global bakgrund och bred erfarenhet från bland annat försäljning, ledarskap, entreprenörskap erbjuder han unika perspektiv. Oskar tror på lära för livet och är certifierad inom coaching, NLP, mental träning, mindfulness, positiv psykologi, Pekiti Tirsia (Filippinsk kampsport) med mera.

TRE TEKNIKER för att bli bättre på att lyssna på sin magkänsla:

1. Min egen erfarenhet visar att när jag är orolig, stressad, arg eller rädd för något så blockeras den inre rösten. Vi behöver därför träna på att lära oss släppa såna känslor.

Jag själv gillar något som kallas *Sedona-metoden* där man istället för att trycka ner känslor lär sig att känna in och sedan släppa dem.

HALE DWOSKIN som utbildar i Sedona-metoden (utvecklat av Hales mentor Lester Levinson) har flera guidade sessioner som man kan ladda ner på hans hemsida eller genom att lyssna på hans podcast. Du kan börja med att söka på Hale Dwoskin på youtube eller i din podcastspelare och testa.

2. Lyssna på klassisk musik.

Tack vare tjänster som Spotify är det enklare än någonsin att göra olika spellistor för olika syften. Jag rekommenderar att skapa en spellista med klassisk musik som du kan spela i bakgrunden. Det har forskats på "Mozarteffekten" och det visar sig att lyssna på klassisk musik har många positiva effekter. När du vill träna att lyssna på magkänslan, sätt på klassisk musik, ta fram papper och penna, sätt dig bekvämt och titta gärna lite uppåt. Lyssna på ditt inre och skriv ner det som kommer.

3. Mental träning.

Att träna mentalt är för mig lika obligatoriskt som att träna fysiskt. Ett bra ställe att börja är med Lars-Eric Uneståls mentala träning. Du kan t ex ladda ner programmen här: <https://www.unestaleducation.se/app-mental-traning/>. Efter du har gått igenom hans program kan du sedan bredda och utforska andra varianter, till exempel guidade mindfulness meditationer. Unestål har även en som heter "din inre rådgivare" som handlar just om att lyssna till ditt inre. Här går du ner i ett avslappnat tillstånd och får chans att fråga din inre rådgivare om råd.

FÖRUTOM DETTA rekommenderar jag att ibland helt stänga av tekniken och ta dig ut i naturen. Även om jag ser teknik som ett fantastiskt redskap, om den används på rätt sätt, så är jag övertygad om att det blir för mycket. En ständigt uppkopplad värld gör att vår intuition blir sämre! För några år sedan började jag ta ut grupper i öknen utanför Dubai för ett inspirationsseminarium. Flera av deltagarna tyckte det var skönt att de inte hade någon täckning på telefonen och faktiskt inte kunde bli nådda. De lämnades åt naturen och sina tankar. Det här är något vi alla behöver! (jag kör nu motsvarande seminarium i Sverige på en stor katamaran i Stockholms skärgård, både för individer och grupper. Här kan du läsa mer: <https://chikara-consulting.com/tugs-stockholm-2/>)

EFTER ATT SJÄLV ha experimenterat med att lyssna på min magkänsla i flera år så verkar de som min vän hade rätt. Så därför har jag nu ändrat min morgonrutin. Istället för att bara hoppa rätt in på "att-göra-listan" börjar jag med att komma in i rätt tillstånd för att sedan låta min lista komma till mig. Jag upplever ofta magiska saker med denna process. Denna artikel kom till på detta sätt, genom att min inre röst sa till mig att ringa Lena.

TESTA – och berätta gärna hur det har gått! ●



Foto: Alexander Granskog Inviser AB

Några tankar kring **INTUITIONENS VÄRDE** när du **FATTAR BESLUT**

Text: Ulric Rudebeck



*Glädjeskutt i
ledningsgruppen*
– Ulric Rudebecks
senaste bok.

ULRIC RUDEBECK
SENIOR ADVISOR
inom ledning & styrning

ulricrudebeck.com

TEMA:
INTUITION

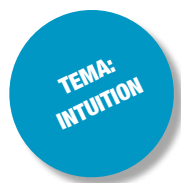
» INTUITION – en mänsklig kapacitet. «

INTUITION - EN MÄNSKLIG KAPACITET som är klart undervärderad och ofta missförstådd, speciellt i affärssammanhang.

INTUITION är en förmåga att hitta mönster och samband, bland mycket stora mängder data, i ytterligt komplexa frågeställningar och nästan alltid i synnerligen osäkra situationer. Ofta kommer det ganska plötsligt. Man kommer på att: "Så är det ju! Varför har jag inte tänkt på det förut?" Ibland håller man till och med på med något annat och ändå kommer det. Just där är själva skillnaden.

DU TÄNKER INTE INTUITIVT UT ETT SVAR på en fråga eller problem. Du tänker inte ens på att du skall finna en intuitiv lösning. Du har inte tillgång till en medveten logisk stegvis process. Svaret kommer ändå, genom att hjärnan har en kapacitet till multiprocessing av stora mängder data. Data som också ofta inte verkar hänga ihop. Ändå kopplar hjärnan och hittar mönster. Intuition! En fantastiskt värdefull förmåga, rätt använd.

MEN, OCH DET ÄR ETT KRAFTIGT MEN, ett intuitivt svar är inte alltid "sanningen". Intuitionen kan ha fel, och har det faktiskt ganska ofta.



» I EN LEDNINGSGRUPPS ARBETE OCH BESLUTSFORMER
är tillgången till intuition helt avgörande.

*Med den rätt använd,
kan man förrätta storverk.«*

HUR GÖR MAN DÅ?

Det finns de som säger ”Jag går slutligen alltid på magkänslan”.

Där finns en slags magi i det intuitiva. Som om något magiskt trollar fram rätt svar. Är det magiskt så är det rätt. Inget kunde vara mer fel. Hjärnan ger dig alternativ. Ett intuitivt producerat alternativ till din frågeställning. Men vi uppfattar det inte sällan som ett genidrag. Det går upp ett ljus. Ahhaa! Så är det.

Men en ”Gut feeling” är inte alltid rätt. Den är faktiskt bara ett förslag från hjärnan.

Alternativt säger man. ”Det som inte kan mätas finns inte. Intuition är till för drömmare och världsfrånvända varken de eller deras intuition går att lita på”.

Låter bra. Men det är lite synd att kasta ut barnet med badvattnet. Få av de riktigt stora upptäckterna i mänsklighetens historia har hittats den strikt logiska vägen. Nästan alla har ett kraftigt intuitivt inslag. Studier visar också att i stor sett alla strategiska beslut är intuitivt fattade.

Jaha, så var det då det där med ”reality check”. Statistik.

75 % av alla förändringar misslyckas partiellt eller helt. Bara 25% av alla strategiska beslut i ledningsgrupper och styrelser omsätts fullt ut i verksamheten. Dystra siffror.

Är det intuitionens fel? Inte alls.

Den är bara inte rätt använd.

HUR GÖR JAG DÅ?

Du måste kolla ett intuitivt svar lika noga som ett logiskt. Jamen, mer precis? Hur?

Genom att jämföra de båda så klart. Om de drar åt samma håll är sannolikheten mycket större att det är rätt än om de drar åt olika. Lite hårt förenklat.

Har du gjort hemläxan? Har du sovit på saken och känt efter? Säger fortfarande magen, hjärtat och hjärnan samma sak?

Bra, då är det bara till att åk.

Det leder till nästa viktiga insikt:

Det är skillnad på de tre - logiskt tänkande, intuition och själva beslutsprocessen. Det senare är vår avvägning av olika alternativ och möjligheter. Speciellt i affärssituationen är det viktigt att skilja på dataprocessandet där både logiken och intuitionen finns och avvägningen mellan alternativen.

Det är där du kommer in. Det är du som är ansvarig för dina val. I min värld är man hundra procent ansvarig för allt man tänker, känner och gör. Det är ingen annan än du som är du.

Visst finns det faktorer som har stor inverkan och som är svåra att komma runt, men ytterst är det du som väljer, kanske mellan helt olika alternativ men ändå.

MEN EN FRÅGA DÅ,
KAN MAN TRÄNA SIN INTUITION?
Ja, absolut.

Genom att ge hjärnan feedback på att du uppskattar att den ger dig intuitiva alternativ. Då gör den mer av det. Du tränar din intuitiva ”muskel” och den blir spänstigare.

Feedback ger du genom att göra som din intuition säger. Följa rådet så att säga ja efter en reality check förstås. Du gör det också genom att medvetet! Tacka hjärnan för dess bidrag. Sänd dig själv och din hjärna och din intuitiva funktion en tacksamhetens tanke och tillåt dig att glädjas att du har den funktionen och att den ger dig mycket.

Själv har jag gett min intuition ett namn. När jag får en tanke säger jag tydligt inne i mig själv ”Tack /namnet/. Det var bra att jag fick det där.” jag försöker också frammana en känsla av tacksamhet. Tekniken är känd och ofta använd. ”Affirmering” och man vet genom studier att en har effekt. Speciellt om man upprepar den ofta och laddar med mycket känsla. Prova får du se.

SÅ HUR BLIR DET NU DÅ MED ALLT DETTA?

- Skilj på intuition, logik och själva beslutandet.
- Lär dig att lyssna på idéer och tankar som kommer som hjälper dig att förstå bortom själva logiken.
- Arbeta med alla tre fälten medvetet. ”Nu skall jag se logiken i detta”. ”Nu skall jag lyssna inåt och se om det kommer några nya insikter”. ”Nu skall jag sätta mig och väga alternativen”.
- Ge den intuitiva funktionen positiv feedback. Träna din intuitiva muskel så den blir vitalare.
- Sist men inte minst. Jämför de båda.

Vid viktiga beslut ger jag mig inte förrän logiken och intuitionen stödjer varandra. De två skall vara överens.

Ett fält som jag ägnat speciell uppmärksamhet åt är ledningsgruppens arbete och dess beslutsformer. Här är tillgången till intuition helt avgörande. Utan den inte ens någorlunda goda beslut. Med den, rätt använd kan man förrätta storverk. ●



Glädjeskutt i ledningsgruppen
– Systematisk ledningsarbete som förenklar och effektiviserar.
En arbetsbok.

Ulric Rudebecks senaste bok.

"Du vill arbeta effektivt i din ledningsgrupp. Du väljer en systematik typ SIS standard som stöd i det – HUR gör du då? Steg för steg? Här är svaret."

"Med SIS Vägledning (SISWA3:2019) specifikt skriven för detta, gör du och ditt team en spännande resa.

Med konkreta råd går du systematiskt genom alla ledningsgruppens uppgifter, arbetsmoment och funktioner.

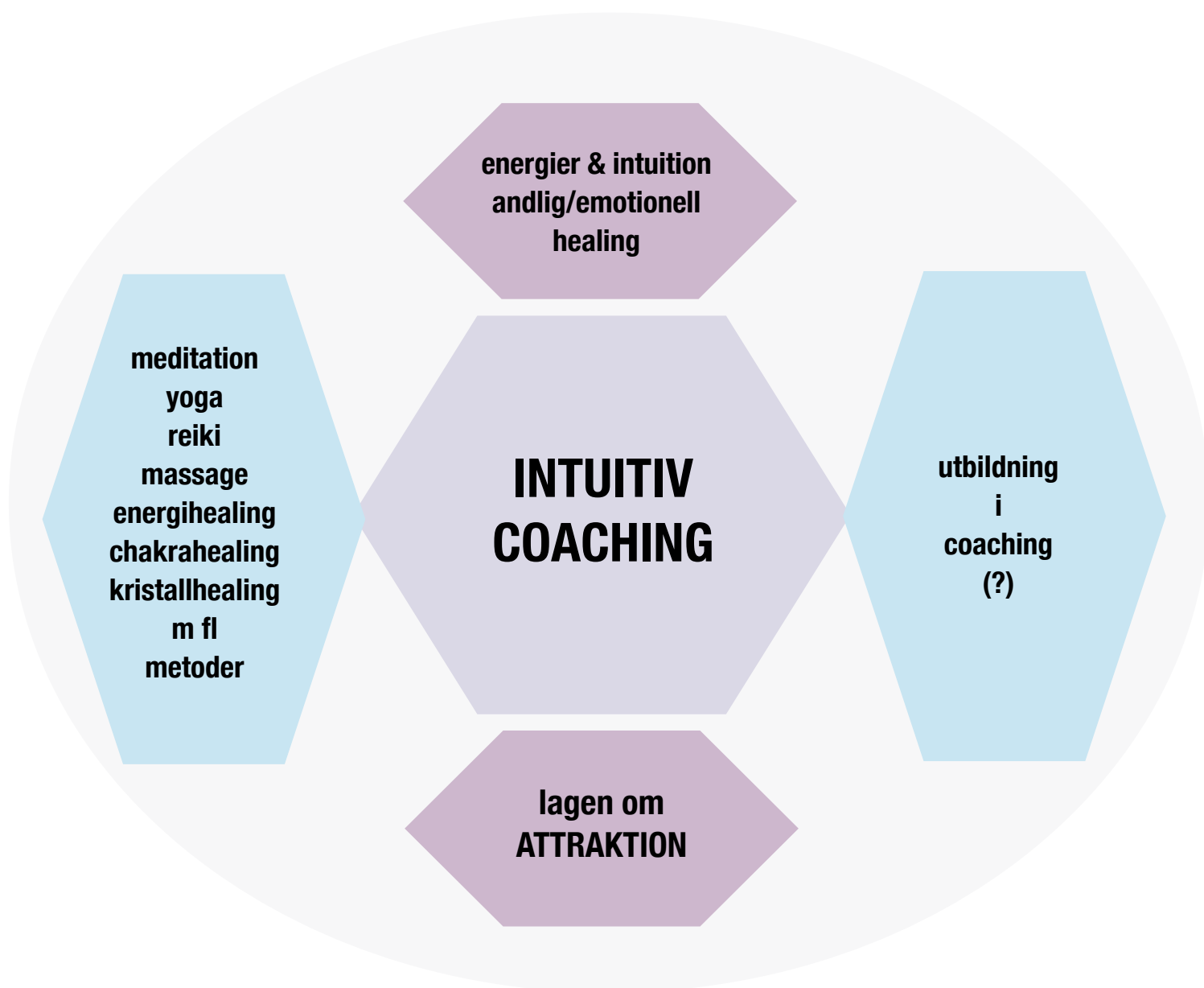
Du förbättrar succesivt er kapacitet och förmåga, tills ni blir riktigt vassa."

Ulric Rudebeck har mer än 40 års erfarenhet som chef på alla nivåer och som seniorkonsult i både linje och stab i olika branscher.



INTUITIV COACHING

Intuitive Life Coaching



TEMA:
INTUITION

MÅNGA AV DE COACHER som kallar sig intuitiva coacher eller intuitiva livscoacher, *Intuitive Life Coaches*, praktiserar coaching lite annorlunda än mer traditionella coacher. Om coaching vanligtvis fokuserar på livets mer profana delar tar den intuitiva coachen ofta också in andliga element i sin coaching som till exempel emotionell och andlig healing.

DE METODER intuitiva coacher använder varierar och ofta är de "flerpraktiserande" bland annat inom reiki, meditation, yoga, olika massageterapier och healingmetoder som energi-healing, kristallhealing, chakra healing etc. Många har en traditionell coachutbildning, men inte alla.

ATTRAKTIONSLAGEN, *the Law of Attraction*, har en viktig roll inom intuitiv coaching. Man menar, förenklat sett, att vi attraherar det till våra liv som vi själva sänder ut – likheter dras till varandra. Vilket utgår från tanken att allt är energi, också vi människor och våra tankar, och att allt är i rörelse, vibrerar. Också cellerna i vår kropp, och vibrationerna i vår kropp styrs av våra känslor som i sin tur styrs av de tankar vi väljer att tänka. Energin i vår kropp förändras beroende på vilka frekvenser våra tankar vibrerar i för stunden. Positiva tankar drar till sig fler positiva tankar som i sin tur leder till positiva situationer. Och vice versa. Vad du har och vill ha i livet har du själv, enligt lagen om attraktion, skapat och själv bjudit in. ●

TEMA:
INTUITION

INTUITIONEN – VÅR VÄGVISARE

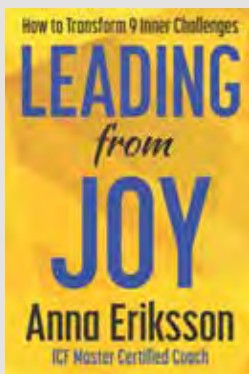
Text: Anna Eriksson

Här kommer jag att dela med mig av mina egna erfarenheter av intuition, ge en historisk återblick till "Den Kloke" och lyssna av vad samtidens mästare har att säga om intuition.

Foto: Peter Grant



ANNA ERIKSSON
ICF Master
Certified Coach (MCC)
avalona.se



LEADING FROM JOY
– Anna Erikssons
bok som nyligen
kom ut.

MIN ERFARENHET AV INTUITION

JAG HAR ALLTID SAGT ATT JAG JOBBAR INTUITIVT – både när jag gav sessioner i Aqua Wellness – bodywork i varmt vatten, och senare när jag började coacha. Att sätta ord på intuitionen är inte lika lätt märker jag.

Intuitionen är för mig just ordlös, mer en känsla – spontan, flyktig och svårfångad. Intuitionen håller sig långt ifrån logik och manualer. Mer från hjärtat än hjärnan. Den kommer i stunden och ger ifrån sig ett litet tecken. Väldigt lätt att missa om jag har huvudet fullt av massa tankar. Om jag redan vet och har bestämt mig för vad som är rätt så höjer den inte rösten och kräver att få ett ord med i laget. Nej, intuitionen viskar och den som vill höra får ta sig omakket att sakta ner och lyssna riktigt noga.



Foto: Anna Eriksson – Hav och himmel, flyktig och föränderlig, från ön Fatu Hiva i Franska Polynesien.

BESLUT SOM KOM TILL MIG

Jag funderade på vad som skulle vara ett bra exempel på hur jag använt intuitionen i mitt liv. Förutom guidning i stunden så är intuition helt avgörande vid stora beslut; som inför den stora livsomställningen jag och min man plötsligt gjorde för några år sedan när vi sålde allt i Stockholm och köpte en segelbåt som vi nu lever på och seglar runt jorden med. Det beslutet kom från en plats inom mig som var långt mycket större än vad jag på egen hand hade kunnat komma på.

Bara några år innan hade min man frågat mig om jag kunde tänka mig att bo på en båt längs

Stockholm kajer. Absolut inte, svarade jag. Glöm det! Mina argument emot var många – framför allt var det alldeles för trångt. Min idé om boende hade alltid varit högt i tak, gärna i ett vitt stenhus. Jag (mitt mind) visste minsann.

Under mina tjugo år som professionell coach, och framför allt under mina år i företagshälssovården, har jag mött många som har utmattningssyndrom. En dag tar det bara stopp och ofta faller människor rent bokstavligt ner på gatan och hamnar på sjukhus. En tid som kallar på uppvaknande.

NÅGOT LIKANDE HÄNDE MIG sommaren då vi tog beslutet som skulle förändra våra liv radikalt.

Först bröt jag ett revben, sen snubblade jag över en slang som drogs upp i knähöjd exakt i den sekund jag skulle passera. Följden blev att vi var tvungna att ta det rejält lugnt under semesterseglingen och därmed fick vi mer tid att prata med varandra.

Så här i efterhand kan jag se att det snarare var avsaknaden av kontakt med min intuition som skapade detta dramatiska scenario. Min man tyckte jag förstörde vår semester genom min klumpighet. Själv var jag inte lika bestämd över att det var dåligt, även om det var en förvånansvärt ömklig liten Anna som läkte blåttiror och svullen näsa under många veckor.

När vi båda väl accepterat läget så var det som om något vände och vi gav våra själar den luft och rymd de önskade sig. Idéen om att ta ett sabbatsår och segla till Kanarieöarna hann snabbt utveckla sig till att sälja allt och segla i väg.

På bara några veckor gick vi från ord till handling. Det dröjde inte länge förrän vi också committade oss till att på riktigt genomföra vår stora nya plan. Vi behövde sälja lägenheten för att kunna ha råd med en oceanklassad båt, så efter det beslutet fanns det ingen återvändo även om det sved rejält att bostadsmarknaden plötsligt började sjunka drastiskt. Bufferten minskade för varje dag, men vi insåg att det var för sent att ändra sig. Beslutet kändes så stort och viktigt att vi valde att ha tillit till att det skulle ske. Vi valde wave by wave – våg för våg – som motto för vårt nya äventyr, något som hjälpt oss många gånger. Nu är det snart tre år sedan vi lämnade Sverige. Vi är i Nya Zeeland och kommer vara här ett år till, innan planen är att segla åter till Europa.

EN DAG när vi låg inblåsta i vår första atoll så kände jag att nu är det dags att skriva en bok baserad på mina erfarenheter med coachingen. Det kom att dröja ett år och nio månader innan "Leading from Joy" publicerades i mars i år. Det var också en intuitiv process med många olika spår längs vägen. Jag kunde påtagligt känna när jag fastnade i mindet och när jag skrev rent intuitivt – det senare kräver hög energi. Boken handlar just om det – hur vi kan transformera våra inre utmaningar och höja vår energi.

Just nu finns det otroligt många smarta som vet precis hur allt ska gå till, böcker ska skrivas på rekordfart, vara tunna och lätta att skicka, prisdumpas första veckan för att kunna briljera med #1 på Amazon, sen ska den in i en "funnel" och en massiv mailkampanj ska leda till massa kunder och försäljning av både boken, dina tjänster och e-kursen. Ja, ni känner igen det antar jag. Som om pengar är allt.

Min själ vill något helt annat. Hon är nyfiken på nästa steg i sin egen utveckling. Hon bestämde sig för att göra sig av med ännu fler grejer när boken väl var kvar. De allra käraste kursmaterialen fanns med i båten – nu åkte de bara rakt ut tillsammans med böcker, kläder och massa andra papper. Hon ville ha ännu mer tomhet och tid att invänta och få dagliga tecken på vad som nu skulle ske. Meditationstimmen blev dagens höjdpunkt.



JAG HAR EN VÄLDIGT VIS MAN – han ger mig uppslag ibland när jag håller på med texter. Som nu på temat intuition.

Han visade mig till Den Kloke, HANS LARSSON, som föddes 1862 av föräldrar som drev lantbruk. Hans kommer att hinna bli både filosof, professor, essäist och ledamot av Svenska Akademien innan han dör 1944.

1892, som 30-åring, publicerades Hans Larssons första bok: **Intuition. Några ord om diktning och vetenskap** på Albert Bonniers förlag.

Jag började läsa och fann en vetenskapsman som på djupet prövade att sätta ord på intuitionen.

”Om det som ligger under allt begär efter lycka, äfven efter lyckan i dess lägsta omklädnader, till sist skulle vara något slags filosofisk drift, en längtan efter att lägga af oss all dvala, att befrias från den drömvärld hvari vi dväljas, att se dimmorna kring oss skingras, känna ögat klarna, med ett ord vakna!

— att genom något intryck nå ända in till den lilla punkt som är vårt jag, att känna någon rörelse i själva denna kärna af vår människa, få den att gifva lifstecken från sig, pressa af den något ord, höra något slags klang från den, känna den lefva;

— om allvar åtrå är att förnimma oss själfva så klart och fullt som möjligt, att känna oss i mångfaldig och intensiv rapport till tillvaron, att andligen lefva med hvarje del af vår själ, så att hon vidgar sig till att i en amor intellectualis, som Spinoza skulle säga, omfatta allt; ty hvarje själ har en längtan till allt, och hvarje del af tillvaron är en del af henne själf och hör henne till så innerligt, som hennes minnen höra henne till, och när någon del glider undan och blifver borta för själen, så är det ett minne som dör och en punkt i själen där lifvet vissnar;

— om det är så, skulle det då vara underligt, att den som kan förhjälpa oss till att bevara denna rapport till det hela och hålla de föreställningar, som bilda vårt lifsinnehåll, aktualiserade, får vår själ att vibrera, och att vi i hans konst af instinkt ana en dyrbar gåfva?”

TEXTEN ÄR 130 ÅR GAMMAL och den känns högaktuell.

Då som nu menar Larsson att *”den intuitiva förmågan underskattas och dess hjälp inte anlitas”*. Han förklarar det med rädsla för mystik och tidens ”rassel”.

”Vår tid är full af rassel. Vi arbeta, och jag ser icke att vi kunna låta af att göra det. Men vi måste anstränga våra öron dess mera då, så att vi höra tystnaden genom bullret.”

Om tiden var full av rassel då, vad är den inte nu? I vår tid är stress och depression bland de allra vanligaste sjukdomsdiagnoserna. Trots att vi vet så mycket mer och har helt andra resurser idag så är vårt förhållningssätt likt det på slutet av 1800-talet.

"Förmågan att gifva akt på dessa högre lifsformer, när och hvar de möjligen framskymta, är emellertid olika för olika tider. Är tiden obenägen för att höra talas om sådant och tycker att det är för mycket flyktigt och sväfvande att handskas med, så dragés uppmärksamheten därifrån och det ignoreras; och äfven förmågan att gifva akt därpå blir mindre. Då blir allt detta mycket flyktigare och osynligare än det är i sig själf, därför att ingen har vant sig vid att se det. Men detta, som en Büchner vill, att vi icke skola taga notis om, det är just det i hvarje tid som är dyrbarast."

Så olika för olika tider verkar dock inte intresset för den flyktiga intuitionen att vara om vi går till 2022. Vad har vi lärt oss? Ger vi vår själ den uppmärksamhet den förtjänar? Tar vi vara på det dyrbaraste?

I många delar av världen är vi helt enkelt för stressade, omedvetna och oförmögna att använda hela oss själva när vi som mest behöver det och till exempel hitta nya lösningar på nya utmaningar eller för att utöva ett ledarskap som gör gott för hela världen.

Hans Larssons slutord är dessa:

"Endast i det intuitiva livets tystnad och ro och stämning är det som själen förnimer skarpt nog för att utforska det fördolda. Endast där lefver hon helt, med alla sina krafter i innerlig enhet."

FLER OCH FLER ANVÄNDER SIN INTUITION

DET POSITIVA ÄR att mycket pågår samtidigt. Många är intresserade av att utforska vad det är att vara människa.

Nyskapande sker ständigt på många områden – inte bara det tekniska. Konstnärer använder sin intuition genom att låta konsten komma till/genom dem.

Hela rörelsen med personlig utveckling har gjort att terapi är naturligt och tillgängligt för alla som vill.

Nästa steg kan vara att fördjupa sig i energiarbete och att lära sig meditera.

MÄSTARE I VÅR SAMTID – OM ATT BEJAKA DET MYSTISKA

VÅR NUTID finns ett stort antal upplysta mästare som alla talar om intuitionen som kommandes från vårt kollektiva medvetande. OSHO, en upplyst mästare från Indien, beskriver intuition som en funktion av att vår själ fungerar spontant, på samma sätt som instinkten är kroppens spontana uttryck.

Att skriva om intuition är som att skriva om vilka vi är som människor. Är vi mer än vårt medvetna sinne – ja, vi är ju det – vi andas samma luft och vi hör ihop så som enskilda vågor är en del av hela oceanen. Ju mer vi slappnar av ju mer kommer vi i kontakt med detta okända.

"Intuition is possible because the unknowable is there.

Science denies the existence of the divine because it says, "There is only one division: the known and the unknown. If there is any God, we will discover him through laboratory methods. If he exists, science will discover him.

The mystic, on the other hand, says, "Whatever you do, something in the very foundation of existence will remain unknowable – a mystery." And if the mystics are not right, then I think that science is going to destroy the whole meaning of life. If there is no mystery, the whole meaning of life and the whole beauty is destroyed.

The unknowable is the beauty, the meaning, the aspiration, the goal. Because of the unknowable, life means something. When everything is known, then everything is flat. You will be fed up, bored. The unknowable is the secret, is life itself." — Osho, "Intuition – Knowing Beyond Logic

Så mina slutord blir dessa:

LYSSNA INÅT TILL DITT VARANDE – det är ditt unika jag som vill och vet ditt allra bästa. Var nyfiken och öppen för dess gåvor. ●

OFFER TO READERS OF GROW!

Anna offers a "get started"-session when you buy her new book LEADING FROM JOY.

Send an email to:

anna@avalona.se with
GROW Joy in the subject line

LEADING from JOY – How to Transform 9 Inner Challenges

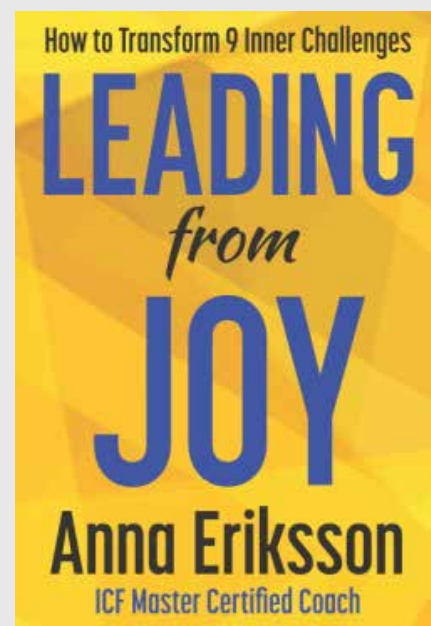
Are you curious about how you can raise your energy and become more aware as a leader?

In *Leading from Joy* Anna Eriksson, ICF Master Certified Coach with over twenty years of coaching guides you on the path to joy through the most common challenges she has met.

Anna is combining her coaching practices with a lot of research. You will get 11 real case studies and 60 coaching practices – from basic to an advanced level.

Here you can order *Leading from Joy*:

amazon.se/Leading-Joy-Transform-Inner-Challenges/





Vill du UTVECKLA DIN INTUITION?

Tips: SKRIV DAGBOK – en INTUITIONSDAGBOK

ATT SKRIVA DAGBOK kan man göra på många sätt. Förutom att skriva ner sina tankar, idéer eller vad man gjort dag för dag, ger dagboken dig möjlighet att reflektera och lära känna dig själv bättre. Som när du vill lära dig mer om hur din intuition kommunicerar med dig. För visst är det så att många har gömt undan den del av sig själva som talar via intuitionen. Men den finns där, och det hos alla.

FÖR ATT UTVECKLA DIN INTUITION behövs bara intentionen, viljan att göra det och öppenhet, att du är uppmärksam på när din intuition gör sig påmind. Det kan vara genom intuitiva intryck som en känsla, en tanke eller en plötslig insikt som kommer helt oväntat. Eller när du går in i ett byggnad, ett rum eller när du pratar med någon.

DU BEHÖVER OCKSÅ något att skriva med och att skriva på. Kanske en penna och en liten anteckningsbok som du har med dig vart du än går eller en anteckningsapp i mobilen. Det viktiga är att du kan gå tillbaka till vad du skrivit och läsa det igen för att lära dig mer om hur din intuition kommunicerar med dig och också lära dig mer om hur tillförlitlig den är.

SKRIV NER vad din intuition säger dig och också på vilket sätt den kommer till dig. Gå igenom din intuitionsdagbok regelbundet, reflektera och lär på så sätt mer om din intuition, vad den säger dig och hur den gör det. Är din intuition pålitlig? Om du känner dig osäker på det så kollar du upp det, också via din intuitionsdagbok.

NÅGRA ENKLA ÖVNINGAR du kan göra? En är till exempel när din mobil ringer – "zooma in" vem det är i andra änden innan du svarar. Kör du bil? Då kommer du förr eller senare att leta efter en parkeringsplats. Istället för att åka omkring på måfå och leta prövar du att låta din intuition leta upp en till dig ...



Illustration: Mohamed Hassan

Vill du UTVECKLA DIN INTUITION?

Tips: FEM ÖVNINGAR

1 DIN INTUITIVA HISTORIA ...

Tänk tillbaka. Visst har du varit med om situationer då du känt att "det här kommer inte att gå bra". Men varför?, nej, det visste du inte riktigt. Du bara visste det. Det kan ha handlat om en person, eller flera, som skulle göra något eller ett beslut som någon fattat som också berört dig. Eller något annat som din magkänsla aviserat varning för och där det i efterhand visat sig att din intuition, din magkänsla, hade haft rätt. Resultatet blev inte bra, inte det önskade.

Skriv sedan ner vad det var och hur det kändes.

2 TA KONTAKT MED DITT INRE ...

Allt brus och all stress som pågår runt omkring oss hindrar oss från att lyssna till oss själva.

Att meditera en stund varje dag hjälper dig att komma i kontakt med ditt inre och också din intuition.

3 FRÅGA OM RÅD ...

Vi har så oändligt mycket kunskap inom oss som vi inte är medvetna om.

Om du står inför ett val eller ett problem du inte kan lösa – prova att fråga dig själv om råd. Lyssna noga efter svaret, det kan vara mycket subtilt, nästan som en viskning. Det kan också komma senare, dagen efter eller efter någon vecka.

4 LYSSNA IN VAD DIN KROPP SÄGER ...

När du ska ta ett beslut, var uppmärksam på hur din kropp reagerar, hur det känns rent fysiskt. Vad känner du? Hur känns det? Känns det obehagligt? Tröttsamt? Tungt? Eller känns det lätt-samt? Lugnt? Energifyllt?

Det handlar alltså inte om hur eller vad du tänker utan om hur det känns. I din kropp. För det är där din intuition finns, inte i ditt intellekt.

5 SYMBOLISK INTUITION ...

Fråga dig själv: "Vad behöver jag i mitt liv just nu?" tre gånger i följd med en paus emellan och tänk dig att du får ett mer meningsfullt svar efter varje fråga. Rita sedan en symbol – det är ditt svar.

Tolka symbolen. Vad säger den att du ska lägga till i ditt liv? Ta bort? Uppskatta och njuta av mer?

Jag är coach,
jag har



och jag läser

GROW 
MAGAZINE

FÖR PROFESSIONELLA COACHER

growmagazine.se



"SJÄLEN väljer sitt eget sällskap, stänger sedan dörren ..."

.....

"Själen väljer sitt eget sällskap, stänger sedan dörren ..." Det skrev poeten EMILY DICKINSON en gång. En tolkning av de orden är att vi tar till oss det av vår omvärld som vi behöver. Inte som den verklighet vi lever i är.



Vad ser du?
Ankan?
Haren?
Eller båda?

VÅR UPPLEVELSE av verkligheten konstrueras av sinnesintryck simulerade av vår hjärna utifrån de signaler vi får från våra sinnen, tankar och känslor. En simulering som inte återspeglar en objektiv verklighet, utan som vi, ur ett evolutionärt perspektiv, behöver se vår omvärld för att hjälpa oss att överleva.

Det är en av flera tolkningar av Emily Dickinsons ord. Hur tolkar du dem? ●

Illustration: Creative Commons
Public Domain / Wikimedia Commons

INSIKT /

VARFÖR är vissa personer ALLTID SENA?

.....

Är du en "tidshållare" eller en "tidsböjare"?
 Visst känner du någon som alltid kommer sent?
 Och du känner säkert också någon som alltid
 kommer i mycket god tid.
 Kanske är du till och med en av dem själv?

EN PERSON AV FEM brottas med att komma i tid och vill bryta
 ovanan att vara sent ute. Så varför gör man då inte det?
 Om du själv tillhör den här kategorin så vet du att rådet att
 "ge dig av lite tidigare" inte hjälper. För skälen bakom vanan, eller
 ovanan, att inte vara punktlig är mycket mer komplex.

GRACE PACIE tar upp problemet i sin bok *"Late! A Timebender's Guide to Why We Are Late and How We Can Change It"* (Punchline Publications 2020). Hon är själv en "timebender", "tidsböjare", som hon kallar det och hon menar att man inte ska se det som ett personligt misslyckande utan att det ligger i vår, eller deras, natur. Trots att när det gäller, som till exempel att hinna till ett flyg, kan "tidsböjarna" visst komma i god tid. Så det är fullt möjligt att förändra sig.

Men hur tänker då "tidsböjarna"?

Grace Pacie menar att de har en annorlunda tidsuppfattning än andra. En minut är inte alltid en minut, den kan upplevas som både längre eller kortare. De kan lätt fördjupa sig i något och tiden försvinner. Och de kan få mycket gjort med knappa tidsmarginaler. Men att hålla tiden för rutinuppgifter, utan deadlines eller kännbara konsekvenser, det fungerar inte för "tidsböjarna". Värst för dem är också att hålla tiden till sociala tillställningar, möten och träffar, vilket både kan sära och leda till förtret för andra.

Grace Pacies råd om du är en "tidsböjare"?

Sätt upp konkreta och verkliga deadlines och tänk kännbara konsekvenser. Och gör ditt bästa att för att följa dem.

Läs mer och lyssna: timebending.co.uk/grace-pacie-why-im-always-late-ted-talk/



Illustration: bennerdesign



Illustration: KidLand

LYCKLIGAST i FINLAND - IGEN!

.....

Trots pandemin, krig och dystra miljörapporter finns det ljusglimtar för mänskligheten – välviljan ökar i världen. Det är en av de slutsatser FNs World Happiness Report kommit fram till i årets rapport.

ÅRETS WORLD HAPPINESS REPORT är den tionde i ordningen där man tittar på lycka runt om i världen, närmare bestämt i 150 länder och det bland annat utifrån hälsa, tillväxt, social trygghet och låg korruption. Och trots ett dystert världsläge finns det alltså ljusglimtar – välviljan har ökat i världen. Medan vi kämpar mot pandemi och krig är det viktigt att komma ihåg den universella önskan om lycka och individers förmåga att samla sig till varandras stöd i tider av stora behov, skriver man i rapporten.

VAR MAN ÄR SOM MEST LYCKLIG? Jo, i Norden där Finland ligger i topp och det sedan flera år tillbaka. Danmark rankas på andra plats, Island på tredje, Schweiz på fjärde, följt av Nederländerna och Luxemburg. Sverige ligger på sjunde plats, Norge på åttonde följt av Israel och Nya Zeeland som kommer på tionde plats. ●





UTCHECKNING

från GROW magazine nr 1-2 / 2022, vol 22

IT IS LISTENING for the moments when new thoughts surface or new patterns become visible ...

Lena Gustafsson

HOW MANY OF YOU use INTUITION in your work?

Lars-Eric Uneståhl

INTUITION – förmåelsen av en samling fakta oberoende av förnuftsresonemang.

Emilia Hjemgård

INTUITION – en del av helheten, något som finns här och nu och leder till ett djupare plan.

Lis-Beth Öberg

BALANS,
är
nyckelordet!

Oussama Attar

INTUITION – ett instinktivt vetande, ett slags sjätte sinne.

Marika Jalil

INTUITION,
en mänsklig
kapacitet.

Ulric Rudebeck

VILKA 3 SAKER ska jag göra klart idag för att det ska vara en bra dag?

Oskar Andermo

LYSSNA INÅT till ditt varande – det är ditt unika jag som vill och vet ditt allra bästa.

Anna Eriksson

INTUITION, frekvenser i vår omgivning som vårt medvetande inte kan uppfatta.

Jan-Åke Björck

Vill du få NÄSTA NUMMER

av GROW direkt i din mailbox ?

maila: info@growmagazine.se



NÄSTA NUMMER: HÖST/VINTER 2022

