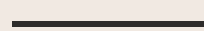


Lektion 3 – Öva upp din intuition



Modul 8 - Din intuitiva kraft

Lektion 3

Hur du kan känna igen din intuition

Skillnaden mellan olika inre intryck

Hur du kan tolka din intuition

Att leva efter din intuition och följa hjärtat

Tips på hur du kan träna din intuition

Hur känner du igen
intuitionen?





Vissa personer har mer kontakt
med sina känslor och sin kropp
än andra och är bättre på att tyda
dess signaler.



Att lära känna sin intuition handlar om att lyssna inåt, men det handlar också om att särskilja olika signaler vi får från vårt inre.

Oro/rädsla, intuition och
önsketänkande kan
kännas ungefär likadant.



Oro/rädsla

Den kan säga åt oss att hålla fast vid det vi känner oss trygga med, ta en annan väg än vad drömmarna säger eller att satsa på något som egentligen inte alls är rätt.



Önsketänkande

Vi intalar oss själva att något är rätt
för att vi har en bild av hur vi VILL
att det ska vara.





Oro/rädsla, intuition och
önsketänkande kan få oss att ta
liknande beslut. Så hur känner vi
igen skillnaden?

Öva upp vår intuition

Vi behöver samla på oss
erfarenheter av hur det känns när
vi har rätt, men också av hur det
känns när vi har fel.



Du behöver...

Känna efter vad som känns rätt

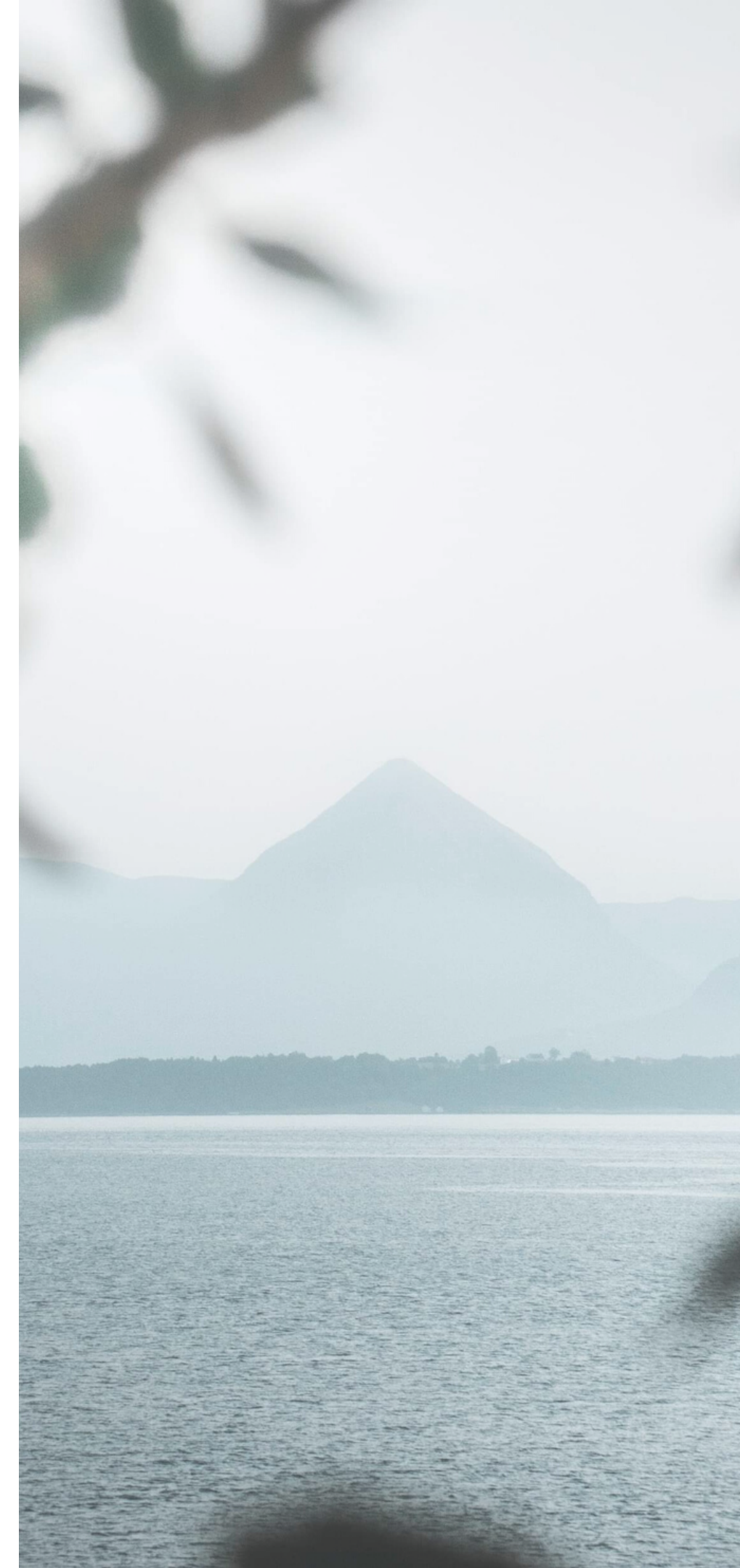
Göra det

Reflektera över utfallet med facit i hand - var det en rädsla som styrde dig? Önsketänkande? Eller var det intuitionen? Hur kändes den känslan i din kropp?

Hur ska du tolka
det?



Du behöver reflektera
över vad det innebär för
dig och när du gör det
kommer din intuition att
bli ett kraftfullt redskap
du kan använda i
vardagen.





Att leva från hjärtat



Att leva från hjärtat

Följ ditt hjärta och din intuition och lev mer medvetet

Var mer i nuet och ge plats för återhämtning

Ta hand om din kropp och dina själsliga behov

Tillåt dig själv att känna dina känslor, lyssna på dem och respektera dem

Känn dina behov och kommunicera dem

Träna på intuition



Lyssna på magkänslan

Försök att ta för vana att verkligen lyssna inåt för att lära känna DIN magkänsla.



Var kreativ

Om du vill aktivera din förmåga att ta in och bearbeta information med intuitionen är allting kreativt gynnsamt.



Ställa frågor till dig själv

När du ställer frågor till dig själv
kommer det första svaret från
intuitionen.



Träna på att observera

De personer som är mer intuitiva är de som observerar och iakttar sin omgivning. Var nyfiken och tänk på vad som finns runt dig.



Öva i situationer där du får snabb återkoppling

Om du vill träna upp din intuitiva förmåga kan du skapa situationer där du får återkoppling och feedback på det du känt in så snabbt som möjligt.



Summering

Hur du känner igen din intuition

Skillnaden mellan oro/rädsla, önsketänkande & intuitionen

Hur du kan tolka din intuition

Att leva från hjärtat

5 tips på hur du kan öva upp din intuition



Tack!
