

# Ontwikkel je intuïtie in 30 dagen



Les 5



**Succesvol in Balans**



# Succesvol in Balans



## Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



# Succesvol in Balans

## LES 5

In de vorige les hebben we vast gesteld, dat je voor intuïtie gebruik kunt maken van al jouw zintuigen:

- helderzien – intuïtief zien
- helder voelen – lichamelijke intuïtie
- helderhoren – intuïtief horen
- helder ruiken – intuïtief ruiken
- helderproeven – intuïtief proeven

Vandaag gaan we verder bij Helder voelen.

### Helder voelen - Lichamelijke intuïtie

Je lichaam kan je signalen geven via:

- een koude rilling
- kippenvel
- een warm gevoel in je buik
- spierspanning
- een beklemmend gevoel in de keel
- een tinteling
- een energie schok (alsof door de bliksem geraakt)
- een ruis in je oor
- wazig zien
- een windstroom voelen
- misselijk worden

Ik weet als mijn blik wazig wordt, dat ik iets over het hoofd zie. Als ik een ruis in mijn oor hoor, weet ik dat ik beter moet luisteren naar iets of iemand (dat kan ook mijn intuïtie zijn).

Misschien heb je mijn verhaal gelezen over het boeken van de reis naar Vietnam. Ik werd misselijk bij het boeken van een binnenlandse vlucht. Ik WIST dat ik iets over het hoofd zag en er bleek een betere verbinding te zijn.

Als ik met een cliënt werk en die geeft meerdere opties, als ik kippenvel voel dan weet ik dat ze het juiste, de oplossing noemde.



# Succesvol in Balans

Als iemand iets zegt en ik voel een beklemmend gevoel in mijn keel, dan weet ik dat het geen waarheid is.

Toen mijn docent vertelde over het fenomeen alleen geboren tweelingen, leek het alsof ik door de bliksem werd geraakt, zo'n energieschok kreeg ik. Het volgde ook direct door het HELDERWETEN dat dit over mijn dochter ging.

Als ik met mijn brein opties doorneem en ik voel bij een gedachte een (subtiële) wind langs mijn gezicht gaan, dan weet ik dat mijn engelen en gidsen mij wijzen op de beste optie.

Soms kan dit ook met een huivering zijn of met kippenvel. De waarheid, de beste optie voelt voor mij altijd licht. Nooit zwaar of misselijk.

Vaak schuiven we deze lichamelijke signalen aan de kant. Meer en meer leer ik om ernaar te luisteren. Het maakt mijn leven zo veel makkelijker en leuker. Door hier naar te luisteren zit ik altijd op het juiste spoor, het heeft mij nog nooit in de steek gelaten.

Bij het helder voelen hoort ook het aanvoelen hoe een ander zich op dat moment voelt. Bijvoorbeeld zenuwachtig, boos, verdrietig of verward. Het kan ook gaan om aanvoelen van pijn.

Dit is ook mogelijk via foto's. Dus het hoeft niet zo te zijn dat een heldervoelende alleen iets voelt als de persoon zelf bij hem in de buurt is. Het kan ook zijn dat de persoon aan de andere kant van de wereld is.

Voorwaarde is dat jij je volledig afstemt en concentreert op de ander, je parkeert even jouw eigen gedachten en gevoelens. Als je volledig afgestemd bent op de ander en je voelt ergens pijn, dan zal dit vaak pijn bij de ander zijn. Dit check je dan voorzichtig "zou het kunnen dat je nu .... voelt?" Zo kun je checken of dat wat je voelt van jou is of van de ander.

Mensen die heldervoelend zijn, kunnen heel goed een sfeer oppikken en kunnen hun gedrag daar goed op aanpassen.



# Succesvol in Balans

Het is belangrijk om erg goed jezelf te kennen om met het helder voelen om te gaan. Je moet dan goed kunnen herkennen wat van jou is en wat van de ander is, of wat een signaal is. Door bij voorkeur dagelijks te mediteren (al is het maar 10 minuten) of jezelf Reiki te geven, vind je rust in jezelf en leer je jezelf beter kennen.

## OPDRACHT

In welke situatie heb jij (achteraf gezien) gebruik gemaakt van helder voelen, of kreeg je via dit zintuig informatie?







# Succesvol in Balans

## Helder horen – intuïtief horen:

Helder horen is het horen van geluid dat niet hoorbaar is voor de gemiddelde mens. Het gaat daarbij om geluid dat buiten het gangbare geluidsspectrum valt. Iemand die helderhorend is, kan dit wel opvangen. Het lijkt soms wel alsof het hem wordt ingefluisterd. Dit hoeft niet altijd in de oren te zijn. Voorbeelden van helder horen

Een liedje waar je ineens aan moet denken  
Of een liedje op de radio dat je ineens opvalt  
Een nummer dat je ineens extreem vaak opvalt  
Een stem in je hoofd die iets zegt  
Een uitspraak of gezegde die je ineens hoort  
Een term die in je opkomt

Als ik iemand behandel of met iemand in gesprek ben en ineens heb ik een fragment van een liedje in mijn hoofd, dan weet ik dat dit een betekenis heeft. Het is soms even zoeken naar wat het je precies wil zeggen. Het kan de letterlijke tekst zijn, het kan de context van het liedje zijn, het kan de melodie zijn die je iets wil zeggen.

Ook hierbij geldt, check bij de ander of die het herkent. Als jij denkt dat het over een thema gaat, check dat. En accepteer dat je er soms niet (direct) achter komt waar het over gaat. Het gebeurt regelmatig dat iemand later terug belt en zegt “ik weet nu wat je bedoelde”. Ook als dat niet gebeurt dan is het oké. Blijf luisteren naar wat je hoort en waar jij denkt dat het over gaat.



# Succesvol in Balans

## Helder proeven - intuïtief proeven

De eigenschap helder proeven is behoorlijk zeldzaam.

Je proeft iets zonder dat je gegeten hebt.

Bijvoorbeeld ineens heb je een bittere smaak in je mond. Dan weet je dat het voedingsmiddel niet goed voor je is of dat de situatie niet goed voor je is.

Bij medicijnen kun je zo proeven of het medicijn bijwerkingen heeft die niet goed voor je zijn. Dus zonder dat je het medicijn gebruikt hebt. Je kunt dan via Reiki de negatieve eigenschappen van het medicijn bewerken. Door het medicijn Reiki te geven kun je de positieve eigenschappen van een medicijn houden en de negatieve bijwerkingen verminderen.

Nog meer voorbeelden van helder proeven:

Proeven dat er iets niet goed/gezond is. Wat een helderproevend persoon kan "proeven" is of wat iemand tot zich neemt, eten of drinken, goed voor hem is. Bijvoorbeeld iemand neemt een slok water en proeft dat hij het beter niet op kan drinken. Hij proeft dit duidelijk, terwijl er aan water geen smaak zit. Een ander persoon proeft ook, maar proeft gewoon water en niets gek. Het hangt dus niet af van de smaak van het water. De tong van de persoon proeft gewoon de smaak en de persoon proeft met zijn of haar 'andere' sensoren, die in de tong zitten, de energie van de substantie. Als de energie van de substantie niet bevorderlijk is voor de persoon, dan vertelt de energie dat aan de persoon.

Smaak waarnemen van producten wanneer je je erop concentreert Bij het lopen door de supermarkt concentreer je je op een bepaald product. Je neemt dan de energie van het voedingsmiddel waar en proeft de smaak van het product. Waarschijnlijk trek je, terwijl je je concentreert, de energie van het voedingsmiddel aan. Die neem je waar met je tong en dat wordt omgezet als een smaak. Je kunt dan waarnemen of een voedingsmiddel een chemische toevoeging heeft, zoet of zout is, of artikelen nog vers zijn, et cetera.



# Succesvol in Balans

Sommige helder proevende kunnen tekorten (van voedingsstoffen, vitaminen of mineralen) proeven bij mensen. De smaak is dan niet werkelijk aanwezig, maar de energie van het tekort in de uitstraling wordt dan omgezet op de tong in een smaak die voor de mens te begrijpen valt. Deze eigenschap is heel zeldzaam. Ik heb hier zelf geen ervaring mee. Bij mij blijft het helder proeven bij het proeven van een bittere smaak als iets niet goed voor mij of de ander is. Dit kan gelden op alle gebieden, situaties, voeding en medicijnen. Bitterheid in de mond geeft mij een signaal. Dat wil niet zeggen dat jij dit niet verder kunt ontwikkelen. Ontdek wat voor jou werkt. Ook hierbij geldt dat je jezelf goed moet kennen om het te gaan herkennen.

## **Helder ruiken – intuïtief ruiken**

Een helderruikend persoon vangt geuren op die mensen doorgaans niet kunnen ruiken. Het zijn energieën die in duidelijke geur worden omgezet. Waar de energie van wat er geroken wordt vandaan komt, is niet altijd bekend. Het kan van het lichaam of een deel van het lichaam komen. Maar ook van andere dingen. Van alles eigenlijk, want alles straalt energie uit. Iemand die helderruikend is, herkent zich meestal maar in één van de onderstaande voorbeelden.

Voorbeelden van helder ruiken:

- ruiken van ziekte
- ruiken van tekorten
- ruiken van de geur van een overleden iemand
- ruiken dat iets niet goed/gezond is

Je ruikt jouw favoriete parfum terwijl er niemand in de buurt is.

Jouw lievelingsbloemen zijn rozen en je ruikt rozen, terwijl er geen roos te bekennen is. Dit bevestigt dat je op het juiste pad zit, dat je goed bezig bent of de juiste gedachte hebt.





# Succesvol in Balans

Je ruikt juist iets heel vies, zodat je weet dat je een foutieve keuze maakt of op een verkeerd spoor zit.

Helder ruiken en proeven komt minder vaak voor en is vaak minder ontwikkeld.

## OPDRACHT

Let in de komende dagen heel goed op wanneer een zintuig jou extra informatie wil geven.

- helderzien – intuïtief zien
- helder voelen – lichamelijke intuïtie
- helderhoren – intuïtief horen
- helder ruiken – intuïtief ruiken
- helderproeven – intuïtief proeven

Welk zintuig geeft jou informatie? Op welke manier? Schrijf concrete situaties op, zodat je het ook kunt gaan herkennen. Ook als je niet direct de betekenis begrijpt, schrijf het op. Soms vallen kwartjes pas later, soms een paar uur later, soms maanden later of zelfs jaren later. Door het toch op te schrijven, kun je later verbanden leggen. Kun je herkennen wat wel intuïtie was en wat niet.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their observations and reflections on intuition.



# Succesvol in Balans

