Автор: admin
16.09.2011 14:14 -

Как понять свою интуицию?

«Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь».
Антуан де Сент-Экзюпери.

Интуиция – чутьё, тонкое понимание, проникновение в самую суть чего-либо, такое определение дает «Толковый словарь» Ожегова. Интуиция есть у каждого человека, но хорошо чувствовать себя, развивать чутьё нас, к сожалению, не учили. Даже наоборот, в детстве ребенок чаще слышит: «Мало ли что ты там хочешь, чувствуешь, думаешь! Делай, как я тебе скажу!».

В результате мы действуем согласно установкам – «надо», «должен», «я не умею», «а вдруг не получится!», стараясь не чувствовать свое «хочется», «мне это надо!». В результате возникают сомнения, порой изматывающие донельзя – и хочется и колется. А ум, тем временем, подкидывает новые плюсы и минусы, не оставляя в покое.

Тут бы и пригодилась подсказка интуиции, например в ситуации, когда возникли неожиданные препятствия и выбор – бросить все или идти дальше, сделать так или по-другому.

Препятствия возникают в двух случаях – либо это действительно не то, что надо и жизнь всячески указывает, что туда лучше не ходить, либо они помогают расширить границы своих способностей и возможностей. Сравните слова: **испытание – пытать – опыт** . Они все имеют один корень -пыт-, означающий «узнавать», вспомните сказочную присказку: «Дело пытаешь, али от дела лытаешь?». Любое испытание позволяет узнать себя и получить новый опыт.

И все же важно определить, какой из двух вариантов выбрать. Здесь надо понимать, что ваша жизнь – это именно ваш путь и слушать (чувствовать) нужно только свое сердце , т.к. любые советы – это лишь субъективный взгляд со стороны, очень часто не имеющий к вам никакого отношения.

Личное подсознание, в котором хранится вся вытесняемая сознанием информация, в том числе и интуитивное знание, всегда готово к сотрудничеству. Но самое сложное – распознать именно внутренний ответ, чутье, т.к. ум заглушает его готовыми рецептами, страхами, сомнениями, вероятными перспективами, банальными плюсами и минусами. И если вы уже взвесили все за и против – плюсов и минусов оказалось предостаточно в каждой колонке, а сердце и разум так и не пришли к согласию, стоит воспользоваться любыми нелогичными методами, помогающими понять голос интуиции.

В приведенных ниже примерах мы выбираем посредника между подсознанием и разумом – им может быть в принципе любой предмет, и даже окружающий мир. Обратите внимание, что это не гадание, предмет будет служить катализатором, проявляющим ваше истинное отношение. В дальнейшем будем учиться обходиться без них, ориентируясь только на ощущения в собственном теле.

Для примера возьмем ситуацию со сменой работы – новое предложение заманчиво, но таит в себе подводные течения. Как не ошибиться?

– Представьте, что вы выбрали один из вариантов и начинайте рисовать, что Бог на душу положит. Не думайте о сюжете, о красках, просто начните с чего-нибудь. Рисунок даст вам очень яркую подсказку, его обычно даже расшифровывать не надо.

– можно загадать, например, если встану утром и, включив радио, услышу музыку, значит приму предложение, а если речь – не приму. Причем, если вы услышите музыку и поймете, что вам ужасно жаль, что именно так – значит точно идти не надо. Здесь важно почувствовать себя именно в момент определения.

– Из этой же серии метод, которым пользовался Эйнштейн. Он загадывал карты – красная масть означает то-то, черная то-то. Самое важное отследить ощущение, которое будет **сразу**, как только вы увидите масть карты. Если вы почувствовали разочарование, значит вам не стоит делать задуманное, даже если карта говорит об этом, а если вы почувствовали радость, значит именно этого вы внутри и желали. В данном случае момент внезапности на миг отключает ум, позволяя отследить чувства.

– попробуйте взвесить на руках оба решения. Допустим один вариант – это идти на эту

работу, и он лежит на левой руке, другой вариант – не идти, он на правой руке. Закройте глаза и представьте оба эти варианта, как на весах. Тяжесть может означать или тяжелое и неприятное, или весомое и значимое, это вы решаете сами.

– можно временно решить: «Я пойду на эту работу!» и понаблюдать, что будет «бросаться в глаза и уши», например афиши, плакаты, заголовки в газетах, новости по телевизору, рекламы, фразы, все что угодно. Можно записывать, а потом уловить закономерность, но обычно и так понятно, на что ваш внутренний мир хочет обратить внимание.

– на будущее определите для себя набор примет и ощущений в теле, по которым вы сможете чувствовать правильное, еще раз подчеркну – именно для вас, решение. Мне помогает такой способ – сложив руки на области грудины, так, как обычно выражают душевную радость или тяжесть, сказать себе: «Я принимаю это предложение», и как-то сразу лучше чувствуешь, хорошо от этого решения становится на душе или нет.

Надеюсь этих методов пока хватит, чтобы учиться понимать и **хорошо чувствовать себя.** Если знаете что-то свое, делитесь!

Удачи!

Автор - **Евгения Воскресенская**
Источник