

**Det hele, raske menneske
- udnyt anatomi og fysiologi**

Modul 1
Benyt naturens
strategi som
GPS

Din intuition – Naturens egen GPS

Nu har du gennemgået kapitlet der omhandler celler og væv, du har hørt lidt om basal kemi og har fået en basal indsigt i naturens mindste byggesten. De danner grundlaget for naturens mest basale strategier, der alle er underlagt kemiens og fysikkens naturlove.

Lyt til lydfilen til dette modul. Her gennemgås naturens mest basale strategier for overlevelsen hos komplekse dyrearter – altså mennesket. Med andre ord ser vi på både simpel og kompleks adfærdsbiologi, fordi det er grundlaget for alle ubevidste reaktioner i din krop – og det er jo det der er vigtigt her!

Når du har gennemgået lydfilen, kan du løse opgaverne her i arbejdsarket. Jeg anbefaler at du løser dem i kronologisk rækkefølge.

Kender du din intuition? Hvad ved du om intuition generelt? Hvad ved du om din egen intuition? Skriv ned her alt hvad du kan komme i tanke om, fx hvad bruger du din intuition til, hvor sidder den og ved du hvordan den føles?

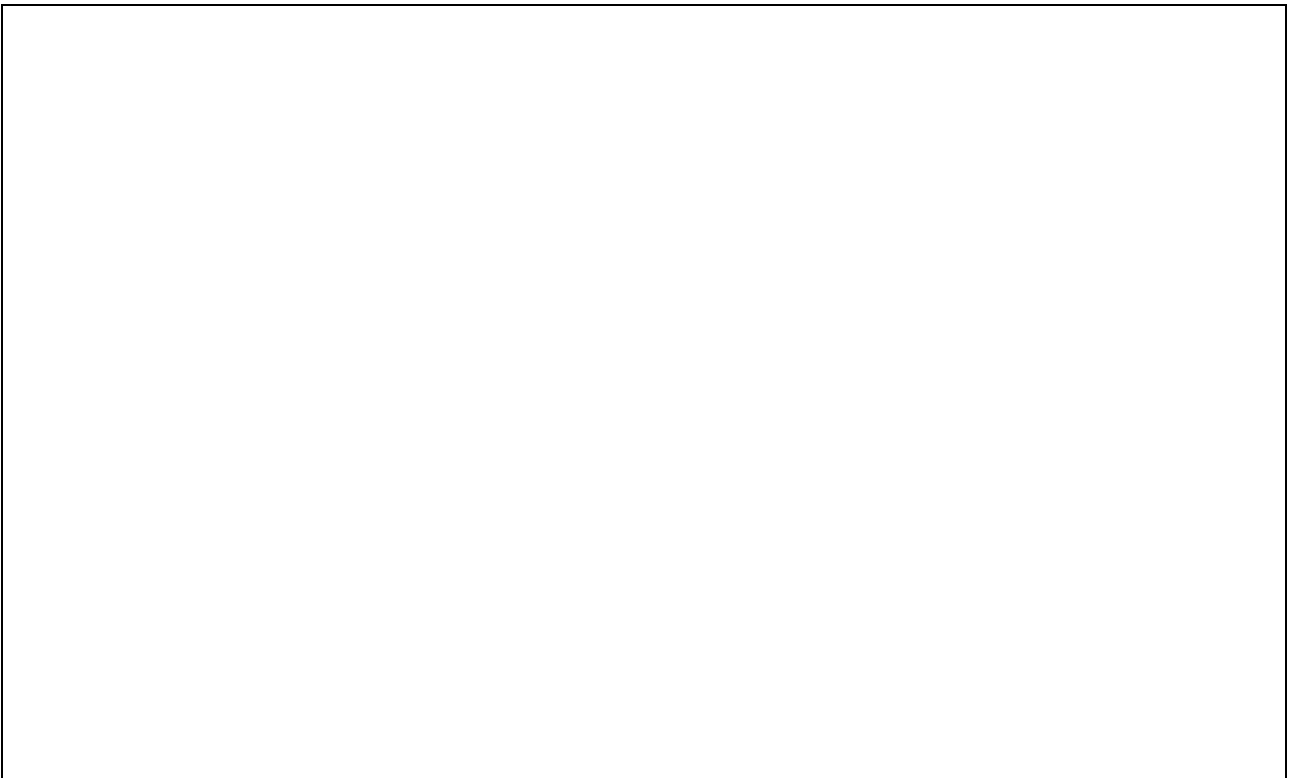
Lyt til lydfilen du finder i dette modul. Lydfilen indeholder en visualisering, og jeg vil derfor anbefale dig at lytte til den på et tidspunkt, hvor du kan være i fred og ro og ikke bliver forstyrret. Sæt dig godt til rette så du har det behageligt. Øvelsen er allerbedst hvis du kan sidde med bare tæer i græsset – altså have direkte jordforbindelse. Kan det ikke lade sig gøre er det næstbedste at befinde dig på jordniveau og have fødderne på gulvet.

| JA (<i>elsker</i>) | NEJ (<i>hader</i>) |
|---------------------------|---------------------------|
| | |

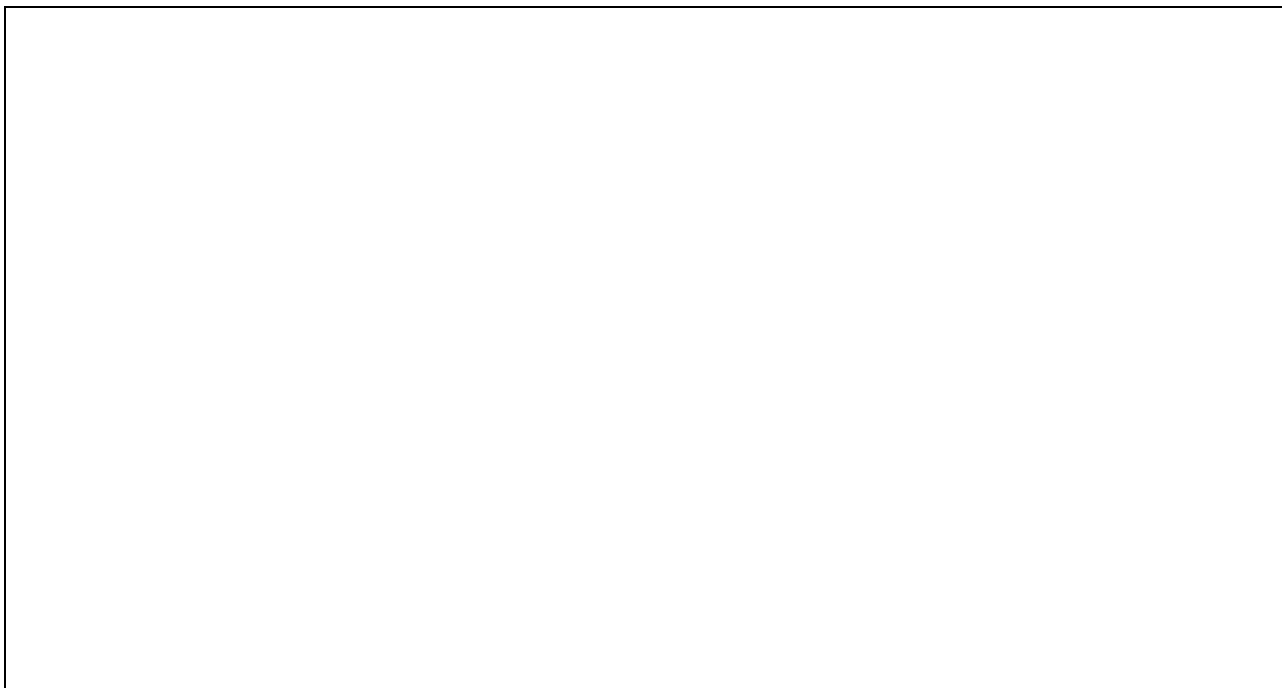
Hvordan føles et 'ja' for dig?



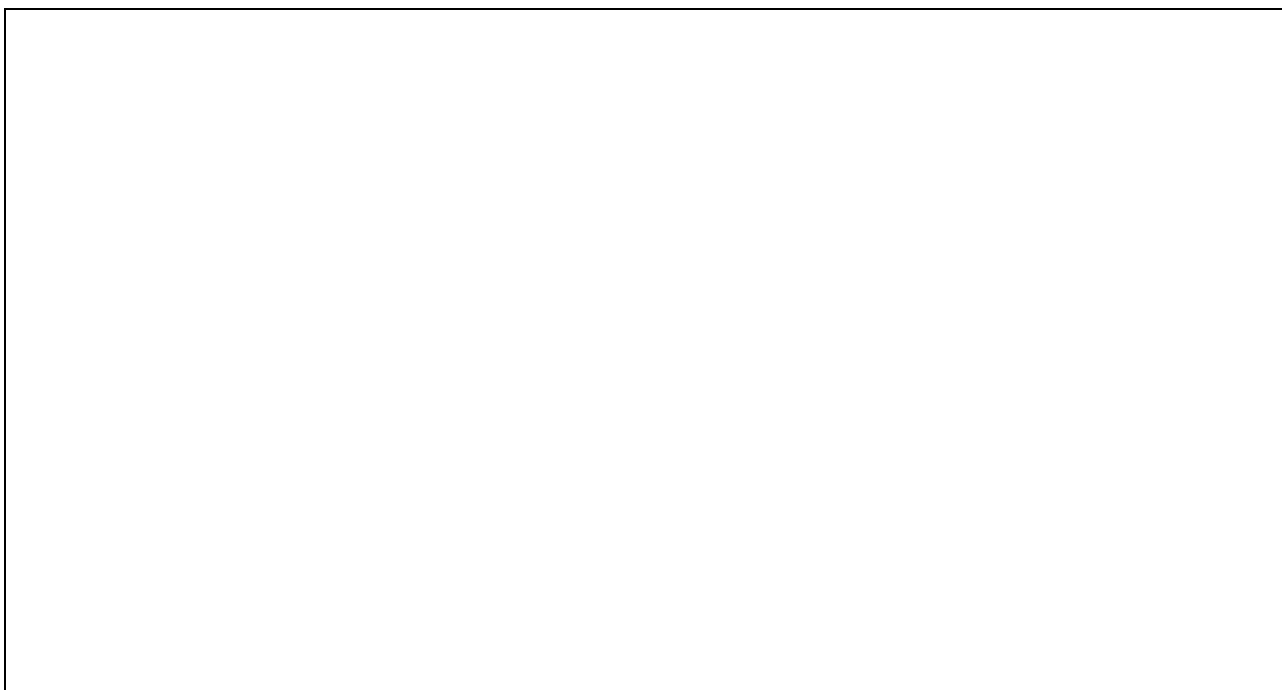
Hvordan føles et 'nej' for dig?



Kan du mærke din intuition? Føles den anderledes end inden du lavede visualiseringen? Hvordan anderledes?



Hvor sidder din intuition fysisk? Beskriv farve, form, facon, temperatur eller hvad der nu er væsentligt for dig i forhold til at beskrive den. Vær så detaljeret som muligt.



Øv dig i at mærke din intuition i den næste uges tid. Ikke dømme, blot observere. Notér herunder når du mærker den, føles den som første gang? Anderledes? Skriv det ned. Noter alt det du synes er nødvendigt, og print evt. flere skemaer ud så du er klar (du finder skemaet på Teachable under Modul 1).

| | |
|--|--|
| Situation (hvad, hvor, hvem) | |
| Beskrivelse (følelse, form, farve, placering etc.) | |
| Overvejelser | |
| Ja- eller nej-følelse? | |
| Resultat | |
| Efterfølgende følelse | |
| Fulgte du din intuition? | |
| Andre overvejelser? | |

Nu har du øvet dig i at mærke din intuition, og har formentlig prøvet både at handle på den, samt at handle imod den. Nu skal du undersøge konsekvenserne (har du ikke prøvet, så forsøg dig med begge dele på mindre beslutninger fx om du skal have kaffe eller the, om du skal til svigermors fødselsdag eller ej).

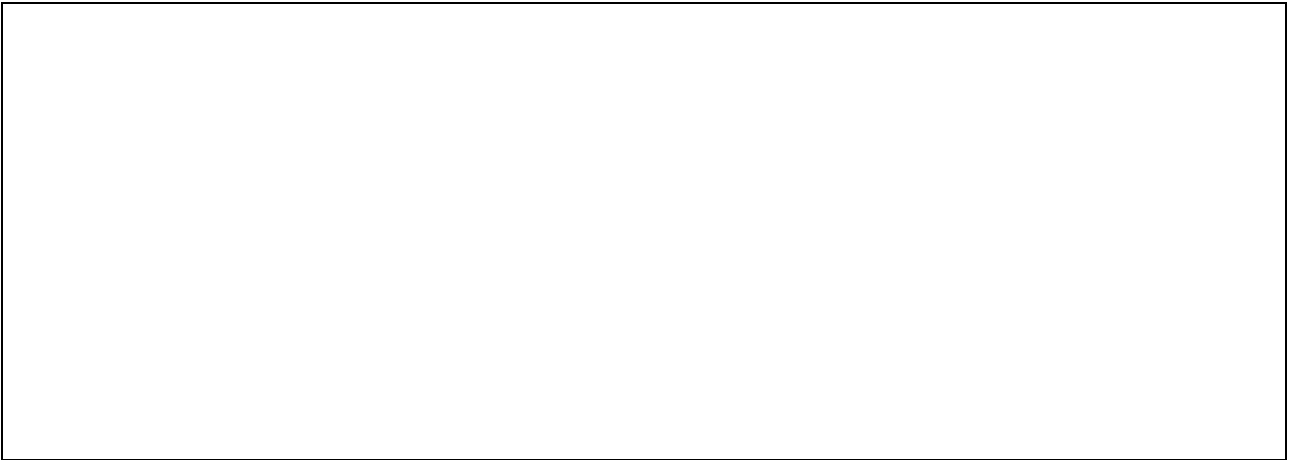
Hvad sker der når du følger din intuition?

Hvad er konsekvenserne af at følge din intuition?

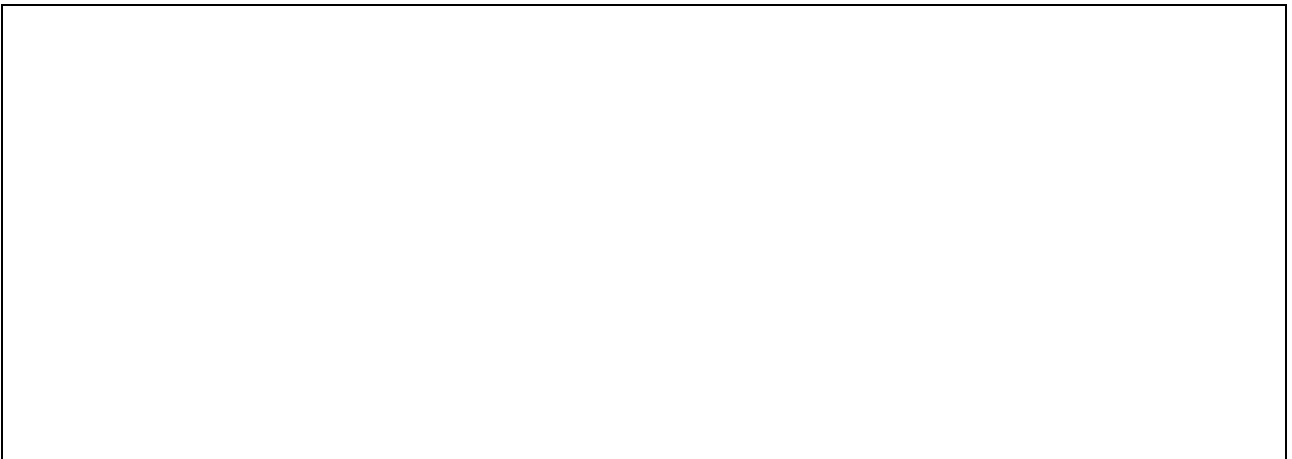
Hvad sker der når du *ikke* følger din intuition?

Hvad frygter, du hvis du følger din intuition?

Hvad kan disse observationer betyde for din hverdag?



Hvordan kan du styrke brugen af din intuition i din hverdag?



Hvordan vil du øve dig?



Styrk din intuition på 11 måder

- *En inspirationsliste*

1. Brug sanserne

Prøv at bruge dine sanser en ad gangen. Hvad hører du? Hvad ser du? Hvad føler du (fysiske sensationer med din følesans)? Hvad lugter du? Etc.

2. Ud i naturen – gerne på bare fødder

Naturen i sig selv styrker din intuition og din kontakt med dig selv. Prøv at starte dagen med 5 minutter på bare tæer i haven, uanset vind og vejr.

3. Meditation

Det er når du er i ro at du kan mærke dig selv og dermed din intuition – prøv derfor at meditere hver dag.

4. Vær kreativ (tegn, mal, strik etc)

Du kan kun være kreativ når du er i kontakt med din indre kerne. Brug kreativiteten til at opnå kontakten med dig selv – så ved du hvordan den føles.

5. Lev dit liv i alignment med dine værdier

Hvis du lever et liv der er i overensstemmelse med dine inderste og dybeste værdier, er det meget lettere at opnå kontakten med dig selv. Så lev dit liv autentisk!

6. Handl på dine følelser

Har du ridset din fars bil? Så indrøm det og tag konsekvenserne så hurtigt som muligt. Vi trækker oftest ubehagelige indrømmelser, men jo hurtigere du handler på dem, jo mere energi frigøres til kontakten med dig selv. Det gælder i øvrigt ikke kun de ubehagelige øvelser, men også de behagelige.

7. Ændre rutiner

At ændre på fasttømrede rutiner gør hjernen mere modtagelig for nye inputs – og dermed mere modtagelig for hvad intuitionen fortæller. Så børst tænder efter badet i stedet for før, lav kaffe med venstre hånd i stedet for højre eller tag en ny vej på arbejde.

8. Ryd op – skab plads til noget nyt

Smid gamle magasiner ud du ikke har tænkt dig at læse, doner tøj du ikke bruger til velgørenhed og giv de tre ud af fire dåseåbnere i dit køkken til den lokale flygtningelejr. Når du fysisk rydder op og smider ud skaber du plads til noget nyt, og du giver dermed intuitionen et større råderum.

9. Opmærksomhedslegen

Bemærk alt omkring dig. Vinden i græsset, farven på din nabos kjole, måden din svigermor ser på sin mand, hvordan kassedamen taler til kunden foran dig i køen i netto. Ved at bemærke detaljer i din hverdag træner du din evne til at være til stede i nuet, hvilket er et krav hvis intuitionen skal fungere.

10. 'Gæt en følelse'

Fokusér din opmærksomhed på et enkelt menneske og prøv at gætte hvad de føler. For at kunne dette skal du både aflæse kropssprog, tonefald, påklædning, ansigtsmimik og meget mere. Hvis det er svært, så start med at vælge din mand eller dine børn, og når du har et gæt, så spørg dem hvad de føler i dette øjeblik og tal om dine overvejelser (det fungerer selvfølgelig bedst hvis de ikke ved at du observerer dem).

11. Vær opmærksom på dine drømme

Nogen er mere sensitive når det angår drømme, og kan derfor opleve at intuitionen taler igennem drømme. Prøv at skrive dine drømme ned straks du vågner om morgenen. Observer sammenhængen mellem dine drømme og de udfordringer der fylder i dit liv i øjeblikket.

Der er formentlig en eller to punkter der taler mere til dig end de andre – det er fordi de er vigtigst for dig. Brug kræfterne der.

Husk at din intuition er som en muskel – jo mere du bruger den, jo stærkere bliver den!

Rigtig god træning!