

Anleitung zur Intuition

Die Basis und Voraussetzung um lernen und sich weiterentwickeln zu können, liegt in der Präsenz.

**Ohne Präsenz → keine Wahrnehmung,
ohne Wahrnehmung → kein Erfassen
ohne Erfassen → kein Verstehen und Lernen,
ohne Lernen → keine Entwicklung!**

Dies gilt für die Aussen- genau so wie für die Innenschau!

Unsere klassischen fünf Sinne sind für die Wahrnehmung im Aussen zuständig, also für das, was uns umgibt.

Wer aber ist dafür zuständig uns zu melden, wenn in uns, in unserem Körper, unserem Herzen, unserem Kern oder der Seele etwas schief läuft oder innere, tiefer gelegene Informationen vorhanden sind?

Genau, die Körperwahrnehmung!

Eine trainierte Körperwahrnehmung, somit also wahrnehmen durch Fühlen, öffnet die Tore zu unserem Unterbewusstsein! Sie ermöglicht es uns, nicht nur das körperliche Befinden wahrzunehmen, sondern auch durch bewusste Innenschau Zugang zu unserer Intuition, unserem Kern und unserer Seele zu erhalten!

Wie bewusst verwendest du das Fühlen um wahr zu nehmen?

Meistens kommt das Fühlen zum Einsatz, wenn Körper, Herz oder Seele bereits Schmerzen verspüren, also dann, wenn es bereits zu spät ist!

Um der Intuition näher zu kommen, muss erst die Präsenz geübt und verinnerlicht sein. Der gedankliche Alltagsmüll hat hierbei keinen Platz. Durch die Präsenz entmüllen wir unser Bewusstsein und schaffen dadurch Ruhe und Ausgeglichenheit in uns. Energiestauungen, körperliche und geistige Anspannungen müssen gelöst sein.

Erst dann sind wir bereit, uns mit viel Geduld der Innenschau zu widmen, in unser Unterbewusstsein vorzustossen, um Botschaften der Intuition und unseres Kerns zu empfangen.

1. Wiederhole und verinnerliche die Übungen aus der Anleitung von Tür zwei. Finde den Rhythmus deines Geistes und Körpers, gehe in die Langsamkeit, Ruhe und Einsamkeit! Spüre den ruhigen und kraftvollen Energiefluss in dir!
2. Meditiere! Wenn du das noch nie gemacht hast, informiere dich darüber! Es gibt eine Menge Hilfsmittel, Anleitungen, Tipps und sogar Kurse. Meditation ist ein sehr hilfreiches Mittel, wenn es darum geht zur Ruhe zu kommen, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen und Blockaden zu lösen. Mach dich schlau!

Diese ersten beiden Übungen dienen der „Vorbereitung“ um in unser Unterbewusstsein vorzustossen und somit auch der Intuition näher zu kommen. Vielleicht kennst du noch andere Mittel, die dir dabei helfen, deinen Gedankenmüll loszuwerden und in deine **bewusste**, geistige und körperliche Ruhe zu kommen. Gibt es bestimmte Orte, die dir Kraft und Ruhe schenken, hilft dir besondere Musik, Musizieren oder Yoga dabei? Vielleicht liegt ein wertvolles Werkzeug in deiner Schatzkiste, das du bereits wieder vergessen hast? Die Tore zu deinem Kern und deiner Seele sollen geöffnet werden!

3. Trainiere deine ganzheitliche Wahrnehmung!

Gehe in deine Langsamkeit und in deinen eigenen, ruhigen Rhythmus. (Vorgehen ist in der Anleitung bei Tür zwei unter Punkt zwei beschrieben)

Wenn es dir schwer fällt in deinen eigenen, ruhigen Rhythmus zu kommen, dann machst du das anfänglich besser in der Natur oder einem anderen ruhigen Platz. Gelingt es dir jedoch gut, kannst du das auch an einem belebten Ort ausprobieren. Versuche es während dem du ein Stück gehst. Es kann aber auch gut sein, dass es dir leichter fällt, wenn du stehen bleibst, finde es heraus!

- 3.1. Hast du deinem Rhythmus inne, dann richte deinen Blick auf einen Punkt in der Ferne, so, dass du deinen Kopf aufrecht halten musst. Fokussiere diesen Punkt jedoch nicht, sondern stelle deine Augen auf „unscharf“. Entlaste und entspanne damit deine Augen. (Achtung Stolpergefahren! ;-)
- 3.2. Versuche jeweils für einen Moment, deine anderen Sinne abwechslungsweise zu aktivieren.
- 3.3. Wenn dir das gut gelingt, bringe deine Sinne in Balance. Versuche keinen mehr zu aktivieren und zu nutzen, als den anderen. Das machst du alles, während du in deinem geistigen und körperlichen Rhythmus bleibst.
- 3.4. Den Blick nicht von deinem Punkt abgewendet, nimmst du nun deine Körperwahrnehmung hinzu. Fühle die Energien, Stimmungen, Spannungen, Kräfte, Wärme, Kälte, Luftveränderungen und was dich sonst noch umgibt. Atme dabei in deinen Bauch hinein, öffne dein Herz und deinen Kern und **fühle ohne zu werten!**

Sei dir bewusst, Intuition kann nicht einfach „gefunden“ und angezapft werden. Sie ist etwas, was immer wieder Botschaften für uns frei gibt, einmal häufiger, dann wieder eine gefühlte Ewigkeit keine mehr.

Es geht darum, diese Signale und Botschaften zu registrieren, zu erkennen und zu erfassen. Dann STOPP zu sagen, inne zu halten und zu fühlen, um welche Botschaften es geht und was wir damit anfangen können.

Dies gelingt um einiges besser, wenn wir uns so oft wie möglich unserer Präsenz und Wahrnehmung widmen und sie trainieren!

Das kann beinahe überall und jederzeit gemacht werden, auch wenn es nur für ein paar Sekunden ist! Nutze diese Sekunden!