

Geplaatst op vrOuw.nl op [donderdag 8 april 2010 - 11:00](#)

Reportage: Volg je intuïtie

Slechts een paar procent van ons handelen en onze gedachtes gebeurt bewust. Dan rest een groot onontgonnen gebied voor het huidige mantra: word bewust, leef bewust. Zie het onbewuste gebied als een computer. Een rekenkundige uitkomst vormt je intuïtie. De formule kent niemand. Belangrijk om te weten? Of belangrijk om te ervaren en te herkennen? De workshop 'Volg je intuïtie' van coach Saron Petronilia geeft informatie, maar bovenal ervaringsgericht inzicht.



De groep deelnemers bestaat uit acht gelijkgestemde vrouwen. Allemaal denkers. Soms merken ze een wijze raadgever in zichzelf op. Dat kan in een flits zijn, als een ingeving. Over personen, situaties of keuzes. Ze weten alleen nog niet goed hoe ze het moeten plaatsen, hoe ze erop kunnen vertrouwen. En hoe ze het kunnen ontwikkelen. Ze hopen tijdens de workshop bruikbare handvatten te krijgen.

Wat is intuïtie?

Als denkende groep ontstaat de behoefte om het begrip 'intuïtie' te definiëren, te kaderen. Intuïtie is de uitslag van onbewust beraad. En in dat deel gebeurt alles waar je niet (meer) over nadent. Op basis van al je ervaringen, emoties, normen en waarden en dergelijke komt je onbewuste tot een bepaalde uitslag, de zogenaamde schemertaal van je intuïtie. Dit uit zich in een ingeving of een 'unheimisch' gevoel. Denk aan reacties als 'ik wist het'. Dat is intuïtie. De dames kraken hun hersens, maar het is moeilijk om echt te begrijpen. Het gaat meer om het leren vertrouwen op die schemertaal. Je onbewuste bevat tenslotte zoveel meer informatie dan je ratio. Veel logischer eigenlijk om hier meer gebruik van te maken.

Hier en nu vormt basisvoorwaarde

Tijd dus om uit het hoofd, in het lijf te stappen. Met meditatie. Meditatie helpt je in het hier en nu te zijn. Te kijken naar jezelf zonder oordeel, je lijf te voelen en spanning los te laten. Dat geeft ruimte. Ruimte voor je adem en ja...ruimte voor je intuïtie. Het hier en nu is de basisvoorwaarde om je gewaar te worden van de schemertaal van je intuïtie. Niet zo makkelijk als het lijkt, want de geest dwarrelt vaak weg. Dat vergt oefening en concentratie. En toch, iedereen kijkt naderhand rustiger uit de ogen, praat ook rustiger.

Sensitiviteit betekent subtiel voelen

Vanuit deze rust stappen we in het ervaren van kleuren. Ga maar eens in je huiskamer staan en kijk naar die mooie kleur op de muur, misschien wel jouw lievelingskleur. Concentreer je op je ademhaling. Je mag je ogen ook dicht doen, je hebt de kleur ten volle gezien. Ervaar wat er met je gebeurt.

De deelnemers ervaren een kleur allemaal anders. Van een prettig energiek tot aan een benauwend gevoel. Een prima graadmeter of een kleur geschikt is voor jouw doel. Niet iedereen is visueel ingesteld. Geur of gevoel bijvoorbeeld kan bij andere mensen een sterker effect en associatie teweeg brengen.

Het gaat om subtiel leren voelen. Door regelmatig je aandacht naar binnen te richten, vergroot je je gevoeligheid voor de signalen van je intuïtie. Oefening baart kunst dus... En op een gegeven moment word je je bewust 'hé, ik voel wat!'. We hebben vaak niet geleerd naar die schemertaal te luisteren.

Ervaringen scherp stellen

Normen en waarden die je vroeger hebt geleerd, vormen ook een basis voor je intuïtie. Die kunnen leidend zijn. Saron geeft aan: 'Vraag jezelf wel af, van wie is het stemmetje in je hoofd? Van je vader bijvoorbeeld, of je moeder of een strenge docent van vroeger. Je intuïtie kan je vertellen welke stem je gehoorzaamt. Dat inzicht geeft je de ruimte om bewust te kiezen voor welke weg je inslaat.'

Leren voelen

Saron heeft nog een mooie 'volg je intuïtie'-tool in haar gereedschapskist. Ze haalt tarotkaarten tevoorschijn. 'Ik weet niks van tarot', zegt ze, 'maar de plaatjes helpen associëren.' De plaatjes gaan ons antwoord geven op onze prangende vraag. Althans, dat denken we. Al kijkende naar de getrokken kaart schrijven we alles op wat in ons opkomt. Geen tijd om na te denken, geen tijd voor het hoofd. Niets is gek. Bijzonder hoe we allemaal een stapje of stap zetten richting het antwoord. Zo vraagt één van de deelnemers zich af of ze voor zichzelf moet beginnen. Haar antwoord is dat ze de opties heeft te onderzoeken. Het antwoord ligt in jezelf en het plaatje is een associatief hulpmiddel om daarmee contact te maken. Het gaat wederom om leren te voelen.

Op de ladder

Met onze eigen antwoorden gaan we op de ladder staan. Als visualisatie dan. Waar sta jij nu en wat heb je nodig voor een volgende stap...en nog een stap. Wat zie je, wie zie je en hoe voelt dat? Mijn ladder wordt groter en kleiner. Ik zie en voel de dynamiek. Niet eng, het is gewoon zo. Met zelfvertrouwen is het gras bij mij groener dan bij de buurman. Een prettig gevoel voor iemand die succesvol zzp-schap nastreeft!

Op jouw manier

Een scala van mogelijkheden heeft deze avond de revue gepasseerd. 'Vind uit wat voor jou werkt om je intuïtie te ontwikkelen op basis van voelen', geeft Saron aan. En

voor de nodige balans en nuchterheid, voegt Saron tenslotte toe: 'Denken is ook gewoon lekker, blijf dat doen. Die ratio heb je ook nodig. Zoek de balans!' Gelukkig, dat geeft weer stof tot nadenken...

Intuïtie van Saron Petronilia

Saron helpt mensen in hun persoonlijke ontwikkeling. Doe wat je leuk vindt, is haar insteek. Jaren geleden is ze begonnen als journalist. Feiten, cijfers, argumenten. Kortom, een beroep waar je vooral je hoofd inzet. Via cursussen kwam ze met het fenomeen intuïtie in aanraking, haar eigen intuïtie. Ze volgde een speciale vierjarige studie op dit vlak en ze leert steeds beter op haar intuïtie te vertrouwen. Ze heeft zich sinds een paar jaar verbonden aan Vrouwenwoensdag. Een initiatief van vrouwelijke coaches om andere vrouwen via laagdrempelige workshops kennis te laten maken met verschillende facetten van persoonlijke ontwikkeling.

www.saronpetronilia.nl

www.vrouwenwoensdag.nl

© Saskia Baardman, 8 april 2010, Utrecht