

INTUITIONSÖVNING

ÖVNINGBLAD DU KAN SKRIVA UT

Har du något som du skulle vilja manifestera i ditt liv eller något du behöver mer vägledning kring? I så fall kommer här en ritual som jag själv gjorde ofta i början när jag utvecklade mina andliga förmågor och som jag fortfarande gör då och då. Den är kort, okomplicerad och kraftfull.

Jag brukar rekommendera att man skaffar sig en vacker skrivbok, gärna i en portabel storlek som får plats i handväskan eller jackfickan, i vilken man skriver ner alla intuitiva hintar man tror att man får. Skriv också in dagens datum så att du kan gå tillbaka sedan och se när det var. Detta gör du för att senare kunna sätta samman hintarna med händelser. Genom att kartlägga på det här sättet kommer du att upptäcka hur din intuition fungerar och förhoppningsvis också när ditt ego haft ett finger med i spelet och kanske vilselett dig.

Då börjar vi!

- Se till att du får vara ostörd.
- Ta fram skrivbok eller papper och penna. Tänd ett ljus och sätt dig bekvämt. I den här övningen bör du inte ha musik i bakgrunden. Tystnaden är laddad med information.
- Ta tre djupa långsamma andetag.
- Säg följande tyst eller högt. Mitt högre jag, min kloka själ, jag ber om din hjälp att få mer information kring [här förklarar du problemet eller situationen] . Jag tackar dig för att du vägleder mig i enighet med mitt högsta goda.
- Sitt med tystnaden och lyssna och ge den en stund. Ibland har jag suttit en halvtimme i tystnad och utan något att distrahera mig med innan svaret har kommit. Ibland har svaret kommit flera dagar senare.

Om du tycker att det är svårt och blir låst, ge inte upp. Testa vid något annat tillfälle då du kanske är mer avslappnad och ställ inte så högra krav. Ju mindre investerad du är i resultatet desto bättre flöde får du.

Det hade varit tacksamt om det hade funnits en exakt vetenskap, en formel för att veta vad som är din intuition och vad som inte är det men dessvärre är det så många faktorer involverade som dessutom kan skilja från individ till individ. Därför behöver du träna genom att göra dig uppmärksam på hur din intuition kommer till dig. För mig kan det vara som en intensiv tanke som kommer inifrån mig och som nästan direkt åtföljs av en känsla av att det tättnar i kroppen. Jag blir extremt uppmärksam på vad jag just upplever. För dig kan det se ut på ett annat sätt så träna, experimentera och ha lite tålamod med dig själv. Din intuition är din superkraft. Erkänn den, ge den det utrymme den behöver, lita på den och din intuition kommer att tjäna dig väl.

