



INTUISJON

– EN DEL AV DITT INTELLEKT

Visste du at cirka 20 prosent av befolkningen verden over er født med en høyere sensitivitet enn andre mennesker? Dette innebærer at bare i Norge er hver femte person høyere sensitiv.

TEKST: LIAN KIRKSÆTHER OG IHREN ABRAHAMSSON

Et annet ord for sensitivitet er intuisjon og vår intuisjon er en av våre intellektuelle evner, som hvert enkelt menneske kan utvikle. Du har sikkert opplevd å tenke på en spesiell person du ikke har sett på lenge og bare noen minutter senere møter på denne personen. Du har sikkert også opplevd å ha en sterk følelse som får deg til å gå til et spesielt sted. Der møter du tilfeldig en person, som kan hjelpe deg med noe du har fundert på over en lengre tid.

Dette er verken magisk eller merkelig, og det er heller ikke noe som bare skjer enkelte personer. Det er vår sensitivitet – vår intuisjon som taler.

Din sensitivitet er dermed mye mer enn hva vi kaller «magefølelse» fra engelske «gut feeling». Det er en indre veiledning som gjør at du kan se andre og flere muligheter enn de du har foran deg. Spørsmålet er heller om du vil utvikle ditt intellekt eller ikke?

Våre intellektuelle evner

Vårt intellekt har seks vesentlige deler og de er alle viktige for å kunne skape nye og bedre

resultater. Foruten intuisjonen er intellektets gullkorn; minne, fantasi, evne til å skape egne tanker, vilje og persepsjon.

Cirka 20 prosent av befolkningen blir født med en høyere sensitivitet, og dette innebærer at de er utrustet med en høyere utviklet intuisjon. Å bli født med en høyt utviklet intuisjon innebærer at du har en høyt utviklet del av ditt intellekt. For de øvrige 80 prosentene av befolkningen er det her noe som går an å lære seg.

Bortenfor mindfulness

De siste årene har vi lært oss mye om mindfulness, og det å være bevisst her og nå. Det er en god start, men sjelden nok om vi virkelig vil skape nye resultater i livet vårt. Vi mennesker lever i paradigme og disse paradigmenes baseres på våre tanker, vaner og atferd. En kultur er ikke noe annet enn en samling ideer og vaner vi lever med. Den skandinaviske kulturen har ikke for vane å prate om sensiti-

vitet og mister av den grunn ofte dens storhet.

Vi lærer oss alle i en tidlig alder hvordan vi skal leve, tenke og oppføre oss. Som barn programmeres vi av våre omgivelser og snart lever vi i en tro om at det vi har lært oss er vår personlighet. Dessverre er det vanskelig å skape nye resultat så lenge vi tror at det vi har lært oss er vår personlighet. Vi lever i tillegg ut alle disse innlærte vanene og atferden fram til den dagen vi begynner å spørre spørsmål om hvorfor vi gjør som vi gjør. Vi kan da begynne å velge å være mer 'mindful' ved å lytte innover og bli mer bevisst på hvordan vi handler, og på den måten begynner å forandre på det vi en gang har lært oss. Dessverre holder det ikke kun med mindfulness for at vi skal kunne begynne å skape de resultater vi ønsker. Vi må aktivt gjøre noe hver dag for å få til forandring, og vi må være villige til å gjøre jobben selv.

Lederen inni deg

Så hva har det her å gjøre med lederskap, fremgang og resultater? Jo, vi er alle ledere i våre liv enten det gjelder privat eller profesjonelt. Men for å lykkes på noen av disse områdene må vi kjenne oss selv. Vi må kunne kjen-



**Kun 30 min fra
Oslo Airport
Gardermoen**

– Å BLI FØDT MED EN HØYT UTVIKLET INTUISJON INNEBÆRER AT DU HAR EN HØYT UTVIKLET DEL AV DITT INTELLEKT.

ne våre styrker og bevisst legge fokuset der. Vi må også forstå hvordan våre tanker påvirker alt det vi gjør i våre liv.

Det finns mange fremgangsrike personer, men få av disse vet hva det er som gjør at de lykkes. Valget av konstant å lære seg noe nytt sammen med din sensitivitet som veiledning er en uvurderlig egenskap når det gjelder personlig utvikling. Det er de lederne som vil fortsette å utvikle seg og som forstår tankens funksjon, som vil kunne skape de resultater de vil ha.

Naturens lager

Alle vil ha resultat og det er noe vi kan lære oss å skape. For å få til dette må vi forstå tankens funksjon, og hvordan tanker styrer våre resultat. Dessuten må



vi gå tilbake til vår natur for vi lever alle etter naturens lover. Vi vet at vi ikke kan plante et frø og forvente oss en frukt i morgen. Vi må plante og ta vare på det frøet vi har sådd, vanne og luke bort utgress.

Våre menneskelige tanker fungerer på samme måte. Vi må plante det frøet vi virkelig vil høste, og heller ikke glemme å vanne og luke med omsorg. Når vi gjennom vår sensitivitet lytter til vår indre veiledning begynner vi å forstå hvordan tankene styrer våre liv. Da kan vi ta ansvar for å forandre dem. Det er denne forandringen som gir oss muligheten til å skape de resultatene vi ønsker.

En leder som velger å utvikle seg selv, og er villig til å lære har alltid en større mulighet til å bruke sin indre kraft. Dette påvirker også positivt på lederens medarbeidere.

En del av oss er født med en høyere sensitivitet, men det er noe vi alle kan utvikle og bruke. Når vi gjør det har vi en fantastisk veiledning på alle plan i våre liv. ✨

FAKTA:

D Forskningsresultater viser at ca 20 % av befolkningen blir født med høyere sensitivitet enn andre.

D Det samme forekommer også i dyeriket.

D Hjernen til høysensitive personer bearbejder informasjon på et dypere nivå enn hos ikke høysensitive personer.

D Høysensitive personer er mer observante og bevisste på sine omgivelser enn ikke høysensitive personer.

D Høysensitiv er ikke det samme som å være introvert. Ca 30 % av alle høysensitive er ekstroverte av natur.

[SKRIBENTER]

Lian Kirksæther holder kurs, foredrag og er telefon-coach. Hun har skrevet flere artikler og har gitt ut en coaching CD. Lian Kirksæther har hovedfokus på sensitivitet og arbeidsliv, og hun er selv sensitiv. www.harmoni.no

IhrKn Abrahamsson er forfatter, foreleser og coach og hun samarbeider i dag med verdenscoachen Bob Proctor. IhrKn Abrahamsson bor i Oslo, men arbeider internasjonalt med å utvikle bedrifter, organisasjoner og privatpersoner med å skape resultater de virkelig vil ha. www.ihrknabrahamsson.com

