

TENK MED MAGEN!

Tekst: Ellen Anna Gaup
Foto: Rune og Espen Photography

**Mange valg i livet er vanskelige å ta.
Større bevissthet rundt magefølelsen
kan hjelpe deg til å ta riktige avgjørelser.**

**Jan Lorentzen
er intuitiv
veileder. Det
betyr at han
hjelper andre til
å ta de riktige
valgene.**

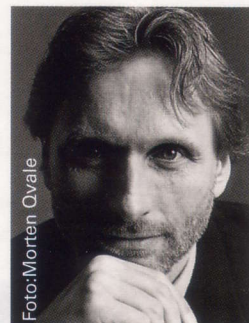


Foto: Morten Ovale



Du har en trygg, godt betalt og prestisjetung jobb du fungerer godt i. Det er en jobb av den typen du enten kan bli værende i til du går av med pensjon – eller du kan bruke den som et kjempeskritt oppover på karrierestigen. En dag dukker det imidlertid opp en mulighet til å gjøre noe helt nytt som du synes virker mer spennende. Jobben er på ingen måte like trygg som den du allerede har, og du vet ikke om du kan bygge videre på den heller. Den er dessuten dårlig betalt. Likevel er det noe ved den som fenger deg ...

Intuisjonen som rettesnor

Gjennom livet støter du på mange situasjoner som krever at du tar en avgjørelse i den ene eller den andre retningen. Disse avgjørelsene er ikke alltid like lette å ta. Jan Lorentzen er intuitiv veileder. Han tror at det å lytte til sin intuisjon eller magefølelse kan være til uvurderlig hjelp i situasjoner der man står stilt overfor et vanskelig valg.

– I næringslivet, og særlig i lederstillinger, går mye av arbeidet ut på å ta riktige beslutninger raskt. Disse beslutningene dreier seg gjerne om situasjoner man ikke har tidligere erfaring fra. Derfor kan man ikke bruke gammel informasjon og gammelt erfaringsmateriale som grunnlag, man må ta sine avgjørelser basert på andre faktorer.

For privatpersoner er det gjerne veivalg i livet som gjør at de stopper

opp. For eksempel valget mellom en jobb som er i samme gate som det de har jobbet med før, og en annen jobb som representerer noe helt nytt, og som gjør dem tvilende; «Kan jeg virkelig mestre dette»? «Er det nå egentlig en god idé?» De fleste mennesker blir i en sånn situasjon usikre på det alternativet som representerer det ukjente – de lurer på om de kan klare det, eller om det er en tåpelig drøm de har. I slike tilfeller kan intuisjonen være en viktig rettesnor. Og om man ikke klarer å finne fram til den på egen hånd, kan man søke råd fra noen som driver med intuitiv veiledning, sier Jan.

Supplement til faktakunnskap

Han understreker at det å bruke intuisjonen sin ikke er det samme som å se helt bort fra annen, mer faktabasert kunnskap man sitter inne med. Det er snarere slik at intuisjonen kan fungere som et viktig supplement til dette:

– Man trenger jo ikke å kaste fornuften over bord, men i mange tilfeller er erfaringsmaterialet – det du vet om en situasjon – rett og slett ikke tilstrekkelig for å fatte en fullgod beslutning, sier Jan.

Han forteller at han har mange næringsdrivende blant sine kunder. På tross av dette er det fortsatt svært få ledere og andre næringsdrivende som er villige til å innrømme at de bruker intuisjonen sin når de tar avgjørelser. Jan tror grunnen til dette er at det ikke finnes noen logiske forklaringer på hva intuisjon egentlig er.

– Det kan høres litt for mystisk

og usikkert ut. I USA er det faktisk foretatt forskning som slår fast at ledere i stor grad bruker intuisjonen sin, men at de nesten uten unntak unnlater å snakke om det. Bill Gates er en av de få som åpent har uttalt at han lytter til intuisjonen sin. Men han har vel en særegen trygghet fordi han har lyktes så bra, ler Jan.

Alle har intuitive evner

At intuisjon eller magefølelse er en evne alle er født med og i utgangspunktet kan nyttiggjøre seg, er Jan ikke i tvil om. I vår kultur er det imidlertid lite som oppmuntrer oss til å være i kontakt med, og bevare denne evnen. Gjennom oppveksten blir vi lært opp til å være fornuftige og tenke oss om heller enn å kjenne på følelsene våre. Vi undertrykker vår intuisjon, og dermed svekkes eller forsvinner den etter hvert. Men det betyr ikke at du ikke kan hente den fram igjen!

– Kvinner oppmuntres i større grad til å kjenne etter og lytte til følelsene sine, mens menn oppmuntres til det motsatte: «Tenk deg om, gutten min, bruk forstanden!» Men selv om mange later til å tro det, er det ikke bare kvinner, samer, sigøynere og de med en synsk bestemor som er født med en intuitiv sans. Det kan nok være at de har en større åpenhet for det intuitive – for ting man ikke kan forklare – og at det dermed er flere mennesker med den bakgrunnen som vokser opp med god tilgang til intuisjonen sin, men i utgangspunktet er vi alle født med denne evnen, og dermed kan vi også klare å finne tilbake til den om vi går inn for det, sier Jan.

Slik trener du opp din intuisjon

- Innstill deg på at du skal lytte til det intuisjonen/magefølelsen din sier deg. Du må både *ville* det og *ha tiltro til* at du kan klare det.
- Begynn å meditere. Et viktig skritt i retning det å begynne å bruke intuisjonen, er å lytte til den! Meditasjon er ikke komplisert, og handler ikke om å puste på en bestemt måte, eller tenke bestemte tanker. Meditasjon kan være så enkelt som å sette seg ned på et rolig sted og bestemme seg for at nå skal jeg sitte her helt uforstyrret, og bare legge merke til hva som foregår på innsiden av meg.
- Lær deg å skille mellom intuisjon/magefølelse og andre tanker: Rasjonelle signaler kommer alltid fra hodet, mens intuitive signaler vanligvis ikke gjør det. Det oppleves gjerne som de kommer gjennom kroppen; noen kjenner det for eksempel i magen, brystet eller hjertet. Andre føler det i hendene; at de enten dras mot, eller støtes bort fra noe. Det kan være en person, en situasjon eller noe annet. Signalene kan også komme til deg uten at du kan knytte dem til noe bestemt del av kroppen.
- Når du følger din intuisjon, kjennes det som en lettelse, noe du har lyst til. En avgjørelse der du følger fornuften, kan derimot oppleves som noe tungt eller tvunget.
- Våg å følge de signalene din intuisjon gir deg, men ta små skritt om gangen. Begynn i det små, med beslutninger som ikke betyr all verden for deg om du skulle trå helt feil. Gjennom å prøve deg fram får du en viss erfaring med at dette fungerer, og det gjør igjen at du får større tiltro til at du kan klare det. Dermed våger du å ta større og større skritt.

”Hva er sannhet? Et vanskelig spørsmål, men for min egen del har jeg løst det ved å si at det er det stemmen inni meg sier”

Mahatma Gandhi