

INTUISJON & HANDLEKRAFT

Tekst og bilder av Susanne Moberg

Gjennom intuisjonen har man mulighet til å få kontakt med sin sjels dypeste ønsker og drømmer. Og gjennom målrettet handlekraft har man mulighet til å oppnå dem.

Det er ikke nok at man lytter til sin intuisjon og tror at det hele kommer av seg selv. Det gjør det ikke. Men omvendt vil det heller ikke skape positive forandringer og utvikling, hvis man med målrettet mentaltrening fokuserer og streber etter noe som ikke er bundet i sin sjels dypeste ønsker og formål. Det bringer ikke oss nærmere lykken, vi blir ikke tilfredse, vi vil bare fortsette med å lengte etter mer. Det handler om, at gjennom intuisjonen å få kontakt med sin sjels dypeste ønsker og drømmer – det som virkelig betyr noe i livet. Og deretter å bruke den målrettede handlekraft og fokusering av tankens ubegrensede kraft til å oppnå det man gjerne vil.

Hva er intuisjon?

Intuisjonen er kontakten til din sjel – til den del av deg som er i kontakt med den universelle intelligens, den høyere bevissthet, som gjennomstrømmer alt og alle. Den vet, hva du virkelig ønsker og drømmer om, og den kjenner de behov, du skal ha oppfylt, for at du har det godt både fysisk, psykisk og åndelig. Den kjenner meningen med dit liv, den kjenner retningen og veien for deg. Den vet hvor du kommer fra og hvor du skal. Din sjel kontakter deg gjennom intuisjonen og bringer deg i kontakt med din indre viten – din visdom.

Man kan si at intuisjonen er din aller beste venn, den er alltid hos deg og den vil alltid ditt beste. Den søker å utvikle deg i retning av kjærlighet – i retning av overskudd til å gi kjærlighet til andre mennesker. Det er vel ikke noe tidspunkt vi har det bedre, enn når vi gjør noe for andre mennesker, som oppriktig betyr noe for dem.

Intuisjonens språk

Intuisjonen er en levende prosess som fungerer i og omkring deg til enhver tid. Den henvender seg til deg på mange måter og forsøker å få din oppmerksomhet. Hvis du ikke forstår det på den ene måten, forsøker den på en annen. Intuisjonens veier er mangfoldige. I hverdagen handler det i høy grad om å ha oppmerksomhet på de intuitive impulser og signaler som finnes i og omkring deg.

Intuisjonen taler til deg gjennom dine tanker. Det er ikke tilfeldig hva som fyller dine tanker. Dine tanker vil meddele deg noe og forsøker å få din oppmerksomhet.

Du kjenner uten tvil de tanker som kverner rundt og gir den evinnelige selvsnakke inni hodet. Den mest naturlige reaksjon er at du vil ha dem til å forsvinne. De er uønsket. Vekk med dem! Men forsvinner de? Nei, for det er ikke noe du selv er herre over. Tankene fortsetter, fordi de



vil fortelle deg noe. De inneholder budskap til deg. De ønsker at du skal lytte og handle i overensstemmelse

Susanne Moberg bor i Danmark og er billedkunstner. Susanne har også mer enn 10 års erfaring i å undervise i intuisjon, hovedsaklig med utgangspunkt i å male. Ut over kursene holder hun foredrag og maleriutstillinger og er dessuten forfatter av bøkene *Mal med intuisjon*, Borgens

Forlag 1999 og *Intuisjon & Handlekraft*, Mobergs Forlag, 2002.

Kontakt Susanne Moberg på:

tlf. + 45 70 23 93 00 eller e-mail s@moberg.dk
www.moberg.dk

med det de forteller deg. Gi tankene oppmerksomhet og ikke minst lytt til hva de vil ha deg til å gjøre – eller holde opp med.

Intuisjonen taler også gjennom de plutselige innskytelser vi mottar – de gode ideer som spontant popper opp i tankene. Tanker der kommer som lyn fra klar himmel.

Gjennom våres tanker mottar vi mange gode ideer og budskaper, som vi glemmer igjen, hvis vi ikke gir dem oppmerksomhet.

Ved å skape litt stillhet i dagliglivet og ved å praktisere meditasjon og fordypelse kan du bli mer oppmerksom på, hva som egentlig foregår i dine tanker.

Intuisjonen taler også til deg ved å gi deg lyst til et eller annet. Det er som å sette på en hodelykt – din lyst retter din oppmerksomhet i en bestemt retning, og du blir mer oppmerksom på dine muligheter.

Kanskje får du – uten å vite hvorfor – lyst til å bli bedre til å snakke engelsk. Du blir oppmerksom på engelskundervisningen i en aftenskole og du melder deg på et kurs. Eller du får lyst til å lære data, lyst til å lese en bestemt bok, lyst til å gå en tur i skogen, lyst til å reise til et bestemt land, lyst til å snakke med en venn som du ikke har snakket med på lenge.

Umiddelbart kan du kanskje ikke se formålet med for eksempel å delta på et kurs. Hva skal du bruke det til? Kanskje er det ikke dine engelskkunnskaper det handler om. Hvem vet? Kanskje er det på dette kurset det vil åpne seg en ny verden for deg og føre deg til et nytt sted. Du møter en ny venn eller venninne, kanskje en kjæreste du har lengtet etter. Det er på forhånd intet svar

på alle spørsmålene, når du følger intuisjonen.

Den fører deg ofte til andre steder enn du hadde forestilt deg – alltid i retning av opplevelser som er utviklende for deg.

Har du vanskelig for å merke din lyst så kan du omformulere ditt spørsmål. I stedet kan du spørre deg selv om hva som gjør deg glad.

Intuisjonen taler også til deg gjennom dine drømmer. Mange mennesker forteller meg at de ikke drømmer om natten – eller at de ikke kan huske drømmen deres. Det er et spørsmål om oppmerksomhet. Vitenskapelige undersøkelser har forlenget fastslått at alle mennesker drømmer og at drømmene bidrar med informasjon fra underbevisstheten, som styrker vår velbefinnende.

Drømmene taler oftest til oss i symbolspråk, derfor er det nødvendig å tolke deres betydning. Symboler er en ytterst raffinert kommunikasjonsform. Symbolene formidler en mengde informasjon og detaljer mye mer økonomisk og på mange flere nivåer, enn ordene i språket er i stand til. Tolkning av symboler er både individuelt og kulturelt bestemt. Finn derfor din egen tolkning av symbolene. Hva betyr de for deg? Hva får symbolene deg til å tenke og føle? Stol på deg selv. Det som har betydning for deg, er den tankerekke og de assosiasjoner du får, når du tolker symbolene.

Den intuitive prosess

Mange mennesker ser intuisjonen som et individuelt anliggende, hvor det utelukkende handler om å lytte til seg selv, lytte til sitt indre, lytte til hjertet. Et individuelt anliggende, hvor det handler om å bli mer oppmerksom på seg selv – inni. Det er kun en del av den intuitive prosess. Intuisjonen er nemlig også et mer kollektivt

anliggende. Noe som foregår omkring deg i de opplevelser du kommer ut for og i samvær med andre mennesker. Den intuitive prosess er noe som foregår både i og omkring deg.

Synkronisitet er de situasjoner hvor du utbryter »Det var da pussig... at jeg skulle møte deg her... at du skulle nevne det nå... at jeg skulle få øye på den boken... sikkert et sammentreff! Synkronisitet er et sammenfall av



begivenheter som ikke umiddelbart kan forklares med årsak og virkning – men hvor begivenhetene gir mening for den som opplever dem. Synkronisitet er manifestert intuisjon

Det er som om det er en guddommelig finger med i spillet – det er magi i luften.

i det daglige og inneholder en potensiell viktig informasjon. Når man møter synkronisiteten, blir man ofte fylt med energi. Man smiler og kan slett ikke la være og fortelle det til andre. Man blir nesten litt høy og ør av all den energi som gjennomstrømmer én. Eller man opplever kanskje en stille, indre glede og takknemlighet, når man ser meningen med det som skjer, og merker at man mottar hjelp og veiledning.

Det er som om det er en guddommelig finger med i spillet – det er magi i luften.

Øvelse

Tenk på situasjoner, hvor du har opplevd synkronisitet. Du møtte for eksempel en person, som kunne gi deg akkurat den opplysning du hadde bruk for – tittelen på en bok, navnet på en lærer eller annet. Opplevelser og opplysning som førte deg i retning av noe betydningsfullt i ditt liv.

Begivenheter du kanskje oppfattet som pussige eller tilfeldige.

Der er en vesentlig detalj i den intuitive prosess og i forbindelse med synkronisitet som for noen mennesker kan være vanskelig å godta. Men jeg kan love deg, at når du fullt ut kan akseptere det, så vil det endre måten for hvordan du oppfatter alt du kommer ut for. Det vil endre din oppmerksomhet på hva som skjer omkring deg, og du vil lære å stille andre spørsmål til det du kommer ut for.

Det finnes ikke tilfeldigheter! Ingenting er tilfeldig! Alt hva du legger merke til har

betydning – Alt.

Enhver tanke, enhver handling, enhver opplevelse, ethvert tegn – hver eneste ting du legger merke til, har betydning. Hva du sanser, husker, føler, drømmer – alt hva du legger merke til, har en betydning.

Handlekraft

Du har mulighet til å endre og forbedre ditt liv, hvis du virkelig vil, og hvis du er villig til å gjøre en innsats for det. Det er motiverende å sette seg noen mål. Et mål er et ønske eller en drøm, som du har besluttet deg for å gjøre til virkelighet.

Men for mange mennesker blir de fleste drømmer og ønsker ikke virkeliggjort. Hvorfor ikke? Fordi de ikke tar seg tid til og heller ikke mobiliserer den nødvendige viljestyrke og selvdisciplin til, på bakgrunn av de intuitive informasjonen, å formulere sine mål



og bestemme seg for å realisere dem. Det sies at kun 5 av 100 mennesker i befolkningen er i stand til å fortelle hva de streber etter. De resterende 95 % driver rundt i livet uten å ha formulert deres mål – de vet ikke hva de ønsker i fremtiden, de har ingen retning å gå etter.

Øvelse

Suksess er en prosess som forandrer og utvikler seg gjennom livet og er avhengig av din alder.

Hva ville du egentlig gjøre, hvis du viste med 100 % sikkerhet at det ville lykkes for deg?

Hva er suksess?

Hva vil det egentlig si å ha suksess? De fleste mennesker kommer kanskje til å tenke på, at et liv med suksess handler om popularitet og om å tjene



mange penger, bo i moderne hus og kjøre i dyre biler. – Det er alt for begrenset, og det er langt fra suksess for alle.

Suksess er et høyst personlig anliggende. Det er ikke noe som kan dikteres av omgivelsene. Det kan ikke vurderes ut fra hva andre gjør, sier og ønsker. Eller hvordan andre ser ut, og hva de kan klare. Hva som er suksess for den ene, er kanskje fiasko for den andre. Suksess er ikke statisk. Suksess er en prosess som forandrer og utvikler seg gjennom livet og er avhengig av din alder. Jeg tror det går opp for mange mennesker, når de når en vis alder, at de ikke lever det livet de hadde forestilt seg, eller det de ønsket. Det går opp for dem at det ikke lenger er så mange muligheter. Hvorfor? Fordi tankene forble drøm, og drømmer har det med å blekne og forsvinne med tiden.

Men din fortid bestemmer ikke din fremtid.

Du kan bestemme deg akkurat nå for hva du vil bruke din fremtid til. Hva den skal inneholde, hva du vil være, kunne, gjøre, se, skape, gi, tro, fortelle, og hvem du vil være sammen med.

Avklar ved hjelp av din intuisjon hva som virkelig betyr noe for deg og få ryddet opp i de tanker som hører fortiden og gamle vaner til.

»Suksess er i virkeligheten det mest uselviske mål du kan sette deg. Du kan nemlig ikke oppnå virkelig suksess uten å gjøre noe godt for andre«

Harry Motor

Følgende øvelse gir deg et bilde av hva dine ønsker og drømmer inneholder:

Øvelse

Ta et løst A4 ark og brett det på midten. På den venstre halvdel skriver du først alt det i ditt liv som du ikke er tilfreds med; det du kunne tenke deg å endre. Skriv utelukkende hva du ønsker å endre – ikke hvordan. Bruk din intuitive innføling. Vær konkret – jo flere detaljer, jo bedre.

Gjør dette før du leser videre i øvelsen. Har du bruk for mer enn ét stykke papir, tar du et nytt ark, bretter det og skriver på venstre halvdel. Skriv ikke på baksiden.

Gjør dette før du leser videre i øvelsen.

Ut fra hvert punkt skriver du nå – på høyre halvdel av papiret – en positiv løsning for hvordan du kan endre de ting du ikke er tilfreds med. Bruk din intuitive innføling. Vær konkret – jo flere detaljer, jo bedre

Gjør dette før du leser videre i



øvelsen

Til sist river du papiret langs den brettede kanten. Den venstre halvdel river du i små stykker, kaster det eller brenner det.

På den høyre halvdel har du nå en god oversikt over det du ønsker å oppnå i ditt liv og hvordan du kan gjøre det.

Bruk litt mer tid på listen din. Er

den utfyllende og detaljert nok? Bruk igjen din intuitive innfølelse. Er det virkelig dine dypeste ønsker og drømmer som er skrevet her? Uttrykker listen dine egne ønsker og ikke andre menneskers forventninger eller måter å leve på? Inneholder listen alt hva du ønsker å gjøre, være, se, gi, ha, utvikle og skape? Ellers tilføy det på listen.



Tankens kraft

Dine tanker bestemmer din fremtid. Både dine begrensninger og dine muligheter ligger i dine tanker.

Einstein sa: »Uansett om du tror på det eller ikke, så får du rett.«

Hvis du tror du ikke kan gjennomføre det, får du rett.

Hvis dine tanker er fylt med troen på at du kan, så får du også rett. Så enkelt

er det. Det blir en selvoppfylgende profeti.

Du bestemmer selv dine tanker.

Dine tanker bestemmer din fremtid og hvordan ditt liv utvikler seg. Du kan endre ditt liv ved å endre dine tanker. Før det kan skje noe i ditt liv må det først skje i dine tanker, av den enkle grunn at vi blir det som våre tanker besjeftiger seg med. Det du tenker på får du mer av. Tenker du negativt så blir du negativ. Tenker du positivt, så blir du positiv.

Tankene blir diffuse og hopper fra det ene til det andre når vi ikke fokuserer dem i retning av det vi ønsker. Resultatet blir at vi overhodet ikke oppnår noen ting. Når vi derimot fokuserer tankene på våres mål, begynner vi å bevege oss i retning av det vi gjerne vil oppnå. På den måten trekke tankene målet nærmere til oss. Dine tanker inneholder en ubegrenset kraft som hjelper deg til å oppnå det du ønsker.

Tenk derfor på dine mål så mange ganger om dagen som du overhodet kan.

Det finnes mange måter som kan minne deg på å fokusere dine tanker på dine mål. I en av Harry Motors bøker om suksess anbefaler han at du teller alle dine lommer. Du skriver dine mål ned på samme antall små papirlapper. Deretter legger du en papirlapp i hver av dine lommer. Hver gang du stikker hånden i en lomme tar du opp lappen, leser den og tenker på ditt mål som om det allerede er gått i oppfyllelse.

Du kan tegne ditt mål, male et maleri, skrive et dikt, synge det, gi det farge. Der er ingen grense for hva du kan gjøre for å fokusere dine tanker på



målene.

Det er ikke meningen at vi alle skal oppnå alt. Når vi søker dypt i vårt indre og lar intuisjonen vise oss veien

Dine tanker inneholder en ubegrenset kraft som hjelper deg til å oppnå det du ønsker.

får vi kontakt med våre sanne verdier. La oss søke dypt i våre hjerter og finne ut av hva det er vi vil – og så gå etter det.

Riktig god fornøyelse!

MAL MED INTUISJON

Akvarel Vådt i Vådt er en god teknik, der gør det nemt for dig at blive fortrolig med den intuitive maleproces. Teknikken er god for nybegyndere, fordi den er nem at gå til og den giver dig hurtigt en fornemmelse af succes med malerierne. På kurset inspirer guidede visualiseringsøvelser og musik din maleproces.

Malerierne danner grundlag for en tolkende dialog i gruppen, så du får en dybere forståelse af dine malerier - og dermed en dybere forståelse af dig selv. Jeg inspirerer dig til og støtter dig i at finde dit eget kreative udtryk. Jeg viser dig, hvordan jeg selv maler, og du bliver undervist i lidt farvelære samt i maleteknik ud fra de metoder og teknikker, jeg beskriver i min bog Mal med intuition. Jeg har alle malematerialer med, som vi skal bruge i undervisningen.

TID: 26. + 27. april 2003 kl. 10 - 17.

STED: Hos Rose Závodný, Reistadbakken 13, 3425 Reistad ved Lier mellem Oslo og Drammen.

PRIS: 1.500 N.kr. inklusive materialer.

INTUITION & HANDLEKRAFT

Foredrag

TID: Fredag den 25 april kl. 19.00.

STED: Samme

HENVENDELSE:

Susanne + 45 70 23 93 00 eller e-mail s@moeberg.dk

Rose 32 84 10 16 eller e-mail rose@rozali.no