



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL
AV MAHBOOB MOMEN

Finn din intuitive intelligens

Spør Mahboob

Har du noen spørsmål, send en e-post til mahboob@peopleatheart.com. Jo mer du snakker til meg, jo mer er jeg i stand til å komme tilbake til deg med unike svar.

1. Konseptet personlig frihet
2. Kraften i oppmerksomhet
3. Hvordan du skaper din virkelighet
4. Føl kraften i gode følelser
5. Lytt til ditt hjerte
6. Du har en indre og en ytre hjerne
7. Emosjoners kjemi og hvordan få et kjærlig forhold til å vare
8. *Intuitiv intelligens*
9. Hypnose er naturlig og du kan bruke det
10. Den faktiske «secret» som de ikke ga deg
11. Personlig nærvær = lederskap
12. Coaching fra et nytt paradigme

Har du glemt hva intuitiv intelligens er? Det er noe du bare vet uten å ha en logisk grunn til å vite det! Enkelte har en egen evne til intuitivt å stole på instinktet, men kan vi alltid stole på denne intelligensen, og hvordan finner vi tilbake til den?

Måten vi gjør intuitive bedømmelser på, er også kjent som «det forandelige ubevisste» og er et av de feltene i psykologien som vokser raskest. Intuitiv intelligens handler om når du vet noe uten at du egentlig vet det og heller ikke vet hvorfor. De fleste har vel en eller flere ganger sagt «*Jeg skulle ha lyttet til instinktet*». Å leve med intuitiv intelligens gir deg en mulighet til å skape en ny livsfilosofi.

Vi lever i en verden som er dominert av logikk basert på vitenskapelige forklaringer. Mens vitenskapelige forklaringer har sin naturlige plass, trenger vi også å finne igjen det mange av oss har mistet – vårt magiske selv: Hvordan vi vet ting uten å vite det. Den delen fungerer gjennom en høyere årsak og balanse, en tilnærming til livet med noe mer enn bare logikk.

Avslørt i kortspill

I boken «Deciding Advantageously before knowing the Advantageous Strategy» vises det til en studie som ble gjort ved universitetet i Iowa. Her inviterte noen professorer

hundre studenter til et kortspill hvor de trakk kort fra to kortstokker for å vinne penger. Den ene var blå og den andre rød. Avhengig av om de trakk rødt eller blått kort, ville de enten vinne eller tape. Det studentene ikke visste, var at hvis de trakk de blå kortene, ville de hele tiden vinne penger, mens hvis de tapte penger, ville det ikke være mye. Trakk de et rødt kort, ville de tape ganske mye jevnlig eller vinne veldig lite og sjeldent.

Studien viste at i gjennomsnitt hadde studentene innen de hadde trukket 50 kort, forstått at her var det noe som ikke stemte, og innen de hadde trukket 80 kort, hadde halvparten av dem forstått strategien som gikk ut på at hvis de trakk blå kort, ville de vinne, og hvis de trakk røde kort, ville de tape.

Professorene hadde i tillegg festet elektroder i håndflaten til studentene for å oppdage når de begynte å bli nervøse. En normal reaksjon på nervøsiteten er å svette i håndflatene. Professorene oppdaget at innen studentene hadde trukket 10 kort

begynte de å svette i håndflatene. Den intuitive intelligensen forsto altså før de hadde trukket 10 kort, at her var det noe som ikke stemte, mens den logiske intelligensen først forsto dette etter at de nærmest seg 50 kort, mens de i gjennomsnitt måtte trekke 80 kort før de logisk forsto forskjellen mellom de røde og blå kortene.

Selv om dette bare er et spill, var studentene i et miljø hvor de måtte ta beslutninger under press. Eksperimentet viste at under press er den intuitive intelligensen langt mer intelligent enn logikken. En annen interessant ting å legge merke til var at når den intuitive intelligensen identifiserte at her var det noe som ikke stemte, endret studentenes atferd seg, noe ikke alle av dem var oppmerksom på.

Ikke bare jobber den intuitive intelligensen langt raskere – spesielt under press – men den forandrer også atferden. Det er en læringsrespons å takle press. I praksis betyr det at du må trekke 80 kort for logisk å forstå hva du skal gjøre for å forstå hva som skjer. Din intuitive intelligens illustrerer hvordan ditt ubevisste sinn fungerer på et helt annet nivå for å hjelpe og guide deg i de valg du tar i livet. Den trengte bare 10 kort.

Alle har evnen

Alle har denne evnen innebygd i seg, en evne som på en «magisk» måte kan forstå verden og hjelpe til med å ta de riktige beslutningene. Problemet er at den intuitive intelligensen kommuniserer på mange indirekte måter som er vanskelig å forstå eller å merke. Den intuitive intelligensen sender for eksempel indirekte signaler gjennom svettekjertlene i håndflaten. På noen nivåer gir dette mening, som når du trekker et kort og din intuitive intelligens gjennom hendene sier: «Nei, nei, du må heller trekke et blått kort.» Det er her utfordringen ligger. Hvordan lærer du å kjenne igjen mønstrene i din intuitive intelligens, og hvordan viser din intuitive intelligens seg gjennom din atferd?

En annen måte å beskrive dette på kan være å bruke et bilde av at intuitiv intelligens er som en supercomputer som står på hele tiden. Du er i ferd med å krysse gaten og sanser plutselig at det kommer en bil. Du har ikke tid til å tenke logisk på hva du skal gjøre. Hvis du tenker logisk, vil du sannsynligvis stivne og bli påkjørt. I stedet lar du din intuitive intelligens ta over, og du reagerer ved å ta et skritt tilbake – noe som er den beste beslutningen. Du stiller ingen spørsmål – du handler først og tenker logisk etterpå. (Ikke forsøk dette i praksis!)

Vår intuitive intelligens (supercomputeren) gjør milliarder av funksjoner, og uten kraften i vår intuitive intelligens ville vi som art ikke overlevd på denne jorden.

Bli med på en spennende reise

Å komme dit hvor du igjen bruker din intuitive intelligens, kan være en spennende reise. Send en e-post til mahboob@peopleatheart.com og bli med på denne reisen hvor du kan finne ut:

- Hvordan bedre forstå vår naturlige og intuitive intelligens.
- Hvordan gjenskape magien i oss – den intuitive intelligensen vi ble født med, og som gjør oss i stand til å vite hva vi skal gjøre uten å vite hvorfor.
- Når bør vi høre på vår intuitive intelligens.
- Når kommer de øyeblikkene vi ikke kan stole på vår intuitive intelligens, og når er det like viktig å ha en logisk tilnærming til utfordringen.

På denne måten kan vi lære mer om dette i vår personlige magi. Med bedre forståelse kan vi også vite mer om hvordan vi styrer og forsterker kraften i vår intuitive intelligens. Vi må tilbake til hjertet fordi vi er mennesker fra hjertet, hvor vår intuitive intelligens ligger. Dette handler ikke om å finne en bedre vei å tenke eller føle på, det handler om å leve fra kraften i nuet, å sanse, forstå og leve med den intuitive intelligensen for å få et bedre liv.

En hellig gave

Det er sagt at vi omgir oss i en verden hvor vi tror vitenskapelige bedømmelser er mer nøyaktige og kraftfulle enn den intuitive intelligensen. Kvaliteten i beslutningene vi tar, er mer relatert til tiden og anstrengelsen det tar å velge og analysere informasjonen i stedet for å stole på instinktet.

Når den intuitive intelligensen viser veien, overkjører vi den ofte med logikk. Det er likevel ikke noe galt med logikk, problemet er at den verdenen vi lever i, er overbelastet med logikk. Det er så indoktrinert i vår kultur at vi ikke engang legger merke til det.

I vår verden har vi tilgang til langt mer informasjon enn våre forfedre, og det kan vise vei tilbake til magien vi faktisk har glemt å bruke. Vi har skapt logikk som et tempel, og alt utenfor dette templet tror vi ikke lenger på.

De gangene instinktet trår til, lar mange ofte være å følge det. Da mister man ikke bare selve øyeblikket, man blir frustrert og føler man ikke kan slippe deg løs. Spørspill som «Trivial Pursuit» og «Geni» kan være et godt eksempel på dette. Hvor ofte visste du egentlig svaret helt umiddelbart, men valgte likevel et annet svaralternativ fordi logikken sa noe annet? Eller hvor ofte har du ikke sett på spørreprogram som «Vil du bli millionær?», hvor det er fire svaralternativer, at den som svarer, velger det riktige svaret helt umiddelbart, men etter å ha tenkt seg om en stund velger et annet svar fordi det logisk virker mer riktig?

Albert Einstein sa en gang at det intuitive sinnet er en hellig gave, mens det rasjonelle sinnet er en trofast tjener. Vi har skapt et samfunn som verdsetter tjeneren og har glemt gaven.

Jeg vil gjerne forandre verden, men vil ikke avskaffe alt. Jeg ønsker en balanse hvor vi kan verdsette vår intuitive intelli-

gens like høyt som vi verdsetter den logiske tankegangen. Jeg ønsker en verden hvor vi kan forstå at de bedømmelser vi gjør i øyeblikket, basert på førsteinntrykket, kan være like kraftfulle som mange måneder med rasjonell analyse. ■

Momens ildprøve

- Sier du ofte til deg selv at du burde ha lyttet til instinktet ditt?
- Har du jevnlig instinkter du ikke handler etter?
- Utsetter du mange ting?
- Har du på grunn av dette mistet muligheter i livet?
- Føler du at du ikke kan slippe deg løs?
- Hvilken kvalitet er det på din intuitive intelligens?

Tenk litt på dette og sett det inn i en skala fra 0 til 10, hvor 0 er ingenting og 10 er best. Hvis du ikke er fornøyd – gå videre til Momens lov.

Momens lov

- Finn et sted hvor du kan meditere.
- Gå tilbake til episoder hvor du instinktivt visste noe uten å vite hvorfor. Hva du gjorde, spiller ingen rolle.
- Det er viktig at du samler mellom 5 til 10 slike episoder hvor din intuitive intelligens snakket til deg.
- Legg merke til hvilke fornemmelser som kommer (se, hør og føl) når du instinktivt vet noe.
- Fortsett å meditere til du blir klar over dine fornemmelser i din intuitive intelligens, og legg merke til disse.
- Vær oppmerksom på din intuitive intelligens neste gang du får en fornemmelse og hva denne prøver å fortelle deg.