

TRUST YOUR INNER GURU

WIE FINDE ICH ZURÜCK ZU MEINER *Intuition?*

6
EFFEKTIVE
WEGE

WORKBOOK



WWW.SANDRA-WESSING.DE

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN KLÄREN WIR VORAB

Intuition ist nichts, was wir schwarz auf weiss vor uns sehen. Deshalb hat jeder Mensch hier seine eigene Definition. Ich gebe dir hier einen Einblick in meine Erfahrungen. Das kann sich für dich natürlich auch anders anfühlen und ist genauso richtig.

Ist intuition das gleiche wie Bauchgefühl?

Hier unterscheiden sich die Meinungen. Aus meiner Sicht: nein. Für mich ist Intuition das, was noch unter dem Bauchgefühl liegt. Jeder Mensch hat eine tiefe innere Weisheit, die an das große Ganze angebunden ist. Die Intuition ist das Medium dieser Weisheit, mit uns zu kommunizieren. Ein Bauchgefühl ist etwas, was sich dann noch addiert, indem wir unsere Erfahrungen und unser erlerntes Wissen blitzschnell darüber legen. Diese Intuition in Kombination mit unserem Erfahrungswissen meldet sich im Alltag meist über körperliche Signale, die sogenannten somatischen Marker. Z.B. ein Bauchgefühl. Die reine Intuition ist jedoch im dritten Auge (6.Chakra) zu verorten und spricht gerne über unser Herzzentrum zu uns.

Manchmal glauben wir, unserer inneren Stimme zu folgen, dabei folgen wir in Wirklichkeit einem „Bauchgefühl“, das uns auf Basis unserer individuellen, bisherigen Lebenserfahrungen in manchen Situationen ein verfärbtes Signal schickt. Es kann so durchaus vorkommen, dass unser Bauchgefühl uns vor etwas warnt, unsere wahre Intuition aber laut Ja! dazu ruft.



Kann es sein, dass meine Intuition mir etwas Schlechtes möchte?

Deine innere Weisheit ist immer interessiert an deinem höchsten Wohl. Sie ist eng verknüpft mit deinem Überlebenstrieb und verbunden mit dem großen Ganzen. So ist die Sprache dieses Anteils, deine Intuition, immer für dich und möchte das Beste für dich. Deine innere Weisheit kommt aus einem Schwingungsfeld, das nicht von der irdischen Erfahrungswelt geprägt ist. Das Bauchgefühl hingegen kann bereits von Erfahrungen eingefärbt sein, sodass wir dieses tiefe Vertrauen manchmal nicht mehr spüren oder in Frage stellen.

WIE IST DEINE BEZIEHUNG ZU DEINER INTUITION?

Es gibt bestimmte Anzeichen, anhand derer du erkennen kannst, dass du bereits eine gute Beziehung zu deiner Intuition aufgebaut hast. Hier einige Beispiele.

Anzeichen, dass du eine gute Verbindung zu deiner Intuition hast:

- Ich spüre, dass ein Teil in mir immer auf mich aufpasst.
- Mein Leben fühlt sich "im Flow" an, Alles geschieht wie es soll.
- Wenn mein Körper krank ist, kann ich dies als Hinweis deuten, was ich verändern darf.
- Ich entscheide mich auch mal für etwas, trotz einiger "Aber`s" oder Ängsten, wenn ich denke, dass es das Richtige ist.
- Ich suche häufig den Kontakt zu Natur und Tieren und fühle mich verbunden.

Anzeichen, dass du die Verbindung zu deiner Intuition stärken darfst:

- Ich kann nur sehr schwer Entscheidungen treffen und bereue diese danach oft.
- Ich habe das Gefühl, nichts läuft so wie es eigentlich sollte.
- Wenn mein Körper krank ist, bin ich meist genervt davon und tue sofort etwas dagegen.
- Ich habe das Gefühl, anderen fällt Vieles leichter in den Schoß, während ich immer kämpfen muss.
- Ich habe Angst, niemals meine Ziele zu erreichen.

6 WEGE, DIE DICH WIEDER MEHR MIT DEINER INTUITION VERBINDEN

Include a description of each workbook section, to help your reader navigate through your workbook easily. Keep this within 1-2 lines

01 *Triff schnelle, kleine Entscheidungen.*

Auch schnelle Entscheidungen können dich deiner Intuition bewusst machen. Überlege nicht lange, vertrau auf das erste Gefühl und entscheide. Wenn es sich dann nach der getroffenen Entscheidung nicht gut anfühlt, dann weißt du, dass du vielleicht doch nicht direkt nach dem ersten Impuls sondern eher nach dem Verstand oder dem somatischen Marker entschieden hast und kannst daraus lernen.

Das Treffen von schnellen, kleinen Entscheidungen ist wunderbar, um auch die Angst vor falschen Entscheidungen (in gesundem Maße) zu verlieren. Diese Angst hält uns oft davon ab, auf unsere Intuition zu vertrauen. Durch Übung lernst du, dass Angst auch mal da sein darf und du dich trotzdem dafür entscheiden kannst, ohne das etwas Schlimmes passiert.

Beginne mit ganz banalen Dingen. Welches Essen gibt es heute? Welche Kleidung ziehe ich an? Welche Nagellackfarbe soll es heute sein? Zack - Entscheidung. Siehst du am Ende aus, wie ein bunter Vogel, oder hat das Essen mal irgendwem nicht geschmeckt? Who cares! Am Ende wirst du trotzdem mit einem guten Gefühl belohnt. Denn du stärkst nicht nur die Verbindung zu deiner Intuition, sondern auch deine Selbstwirksamkeit, indem du schnelle Entscheidungen triffst. Beides sorgt dafür, dass wir uns "im Flow" und zufrieden fühlen.

Nimm diese Übung mit in den Tag und reflektiere am Abend. Welche 3 schnellen Entscheidungen habe ich heute getroffen? Was war meine Befürchtung davor? Wie fühlte es sich an, mich darüber hinweg zu setzen? Was ist letztendlich wirklich eingetreten? Wie fühle ich mich jetzt damit?



02 *Stelle klare Fragen und gehe in die Stille um die Antwort zu hören.*

Manchmal wünschen wir uns eine intuitive Antwort auf etwas, ohne eine klare Frage gestellt zu haben. Meine Erfahrung ist: Wenn wir eindeutig fragen, gibt es auch eine Antwort. Formuliere deine Frage so eindeutig wie möglich.

Soll ich auf diese Reise gehen? Soll ich mich von meinem Partner trennen? Ist es gut für mich, den Job zu wechseln? Stell dir die Frage, oder schreibe sie sogar auf und Sorge dafür dass du danach Raum hast, in die Stille zu gehen, sodass du die Antwort wahrnehmen kannst, wenn sie kommt.

Unsere Intuition gibt uns nicht immer die Antwort, die wir gerne hören wollen.

Wenn wir das Gefühl haben, die Intuition gibt uns keine Antwort hat dies oft den Grund, dass wir diese Antwort nicht hören wollen. Die Intuition gibt nicht die Antworten, die uns gefallen oder die uns in der Komfort-Zone halten, sondern die, die für dein Bestes sind. Oft nehmen wir die Antwort ganz kurz wahr, schalten dann direkt den Verstand ein, weil uns die Konsequenzen dieser Antwort zu ungemütlich sind.

Mache diese Übung am besten am Abend vor dem Schlafen gehen. Du kannst die Stille sogar über die Nacht arbeiten lassen und der Antwort so Raum geben.

Manchmal kommt die Antwort dann ganz klar am Morgen, wenn man wach wird.

Welche Frage hast du klar und deutlich formuliert?

Welche Antwort hast du wahrgenommen, wenn du ganz ehrlich bist?



03 *Gehe in eine meditative Verbindung zu deinem Herzzentrum*

Setze oder lege dich in eine angenehme Position. Schliesse deine Augen. Atme nun tief in dein Herz hinein. Hole all deine Energie wie ein Magnet zu dir.

Sage deinem Verstand, dass er jetzt gerne eine Pause machen darf. Er hat heute bereits genug erledigt und kann sich für die nächsten 10 Minuten zurück ziehen. Stelle dir den Verstand als Denkräder in deinem Kopf vor, wie bei einem Uhrwerk, die du sanft zur Ruhe kommen und nach hinten in den Hinterkopf schieben kannst.

Lass nun vorne in deinem Kopf eine Leinwand erscheinen. Stell sie dir ganz genau vor.

Denke nun an etwas, für das du ganz besonders dankbar bist in deinem Leben. Tauche tief in dieses Gefühl ein. Lass Bilder oder Worte dadurch auf der Leinwand entstehen.

Baue jetzt eine Verbindung von deinem Herzzentrum zur Leinwand auf. Als würdest du eine WLAN Verbindung herstellen. Intensiviere diese Verbindung, bis sie sich gut anfühlt.

Nun kannst du eine Frage oder ein Anliegen formulieren. Lass die Antwort in Worten, Bildern, Gefühlen auf der Leinwand erscheinen.

Wenn du soweit bist, bedanke dich bei deinem Herzzentrum für die Unterstützung auf deinem Weg. Du kannst die Leinwand wieder verblassen lassen, und die Denkräder wieder zurück nach vorne holen. Kehre dann langsam in deinem Tempo wieder zurück ins Hier und Jetzt und öffne deine Augen.



04 *Verbringe viel Zeit in der Natur.*

Steht eine schwierige Entscheidung an und du weißt einfach nicht, wie du handeln sollst, dann suche nach Ruhe und Kraft in der Natur. Nimm dir Zeit für einen ausgiebigen Spaziergang und such dir einen schönen Platz zum Chillen. Was fühlst du? Was möchtest du? Spiele alle möglichen Szenarien mental durch. Werde dazu still und höre tief in dich hinein. Nimm die Antwort, die du spürst an und lasse sie einfach einmal auf dich wirken. Hinterfrage sie nicht gleich und pausiere deinen Verstand für einen Moment.

05 *Übe dich in Selbstakzeptanz*

Sei gütig zu dir und lerne dich anzunehmen. Verurteile dich nicht für Gedanken oder Entscheidungen. Nimm dich ruhig gedanklich einmal selbst in den Arm und sag dir, dass, egal was passiert, du hinter deinen Entscheidungen stehst und es für dich in diesem Moment die richtige Wahl war.

Selbstakzeptanz ist nichts, was du einmalig praktizieren kannst. Integriere solche Impulse täglich in deinen Alltag. Schau dich dabei im Spiegel an, baue eine wirkliche Verbindung zu dir auf. Verstehe, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist. Und dass dein Körper und deine Seele der Schlüssel zu deinem Glück sind. Es ist irrsinnig, gegen sich selbst zu arbeiten und gleichzeitig auf das Erleben von Zufriedenheit und guter Intuition zu hoffen.

Wie möchtest du deine inneren Antworten hören, wenn du dich in deinem tiefsten Sein nicht ernst nimmst und nicht vollkommen akzeptierst? Übe, dich selbst zu akzeptieren, genauso wie du jetzt bist. Sei du der Mensch, auf den du IMMER zählen kannst.



06 *Nutze deinen Körper als Übersetzer*

Unser Körper kann uns dabei helfen unsere Intuition wahrzunehmen. Nutze dies jedoch nicht willkürlich, in Form von einem Bauchgefühl, sondern ganz gezielt mit klarer Intention:

Wir nutzen dafür unseren Körper als eine Art Pendel. Dafür kannst du dich einfach hinstellen und einmal laut "Ja" sagen und darauf achten, ob der Körper sich (ohne, dass du ihn bewusst beeinflusst) nach vorne oder hinten bewegt. Im nächsten Schritt sagst du "Nein" und schaust in welche Richtung du dann dein Gewicht ganz intuitiv verlagerst. Nun kannst du einfache Ja-Nein-Fragen stellen und schauen, ob sich dein Körper in Richtung Ja oder Nein bewegt.

Weitere wundervolle Wege, dich mit deiner Intuition zu verbinden:



Es gibt natürlich die Möglichkeit, sich bei dem Weg zurück zu Intuition Unterstützung hinzu zu ziehen.

Energetische Erfahrungen, die dich wieder in dein Gleichgewicht bringen, wie **Reiki**, können hier sehr hilfreich sein. Auch ich selbst habe durch eigene Behandlungen, energetische und schamanische Ausbildungen eine deutlich klarere Beziehung zu meiner Intuition.

Hypnose schult ebenfalls die Beziehung zu deiner inneren Weisheit. Klient*innen berichten häufig, dass sie die innere Stimme wieder viel deutlicher wahrnehmen und auch von all den anderen Stimmen, die uns gerne reinreden (das innere Kind z.B.) besser abgrenzen können.

Ich freue mich, über unsere Verbindung und hoffe dir hat dieses Workbook gefallen.



Du kannst jederzeit Kontakt zu mir aufnehmen, wenn du den Weg gemeinsam gehen möchtest.

Web:

www.sandra-wessing.de

Instagram:

[sandrawessing.coaching](https://www.instagram.com/sandrawessing.coaching)

Facebook:

<https://www.facebook.com/sandrawessinghpp>

E-Mail:

sandrawessing@googlemail.com

*Von Herzen
deine Sandra*