

## Как слышать свою интуицию?

Перед тем, как начать говорить об интуиции очень важно проверить твою мотивацию. Потому что нет смысла что-то начинать и потом бросать это через пару дней. Научиться слышать свою интуицию вопрос серьезный и требует значительных вложений энергии, сил. И у меня сразу возникает вопрос к тебе. Я не хочу, чтоб ты тратил свое время, начинал и бросал. Я хочу, чтоб ты подошел осознанно к вопросу развития интуиции.

Перед тем, как мы пойдем дальше, ответь пожалуйста на вопрос:  
Для чего тебе слышать твою интуицию?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Укажи максимальное количество причин. Чем весомее эти причины, тем больше у тебя шансов преуспеть. Ведь, согласишься, человек для всего находит ресурсы (время, деньги, энергию, силы), если мотивация высока. Если мотивация слабая или отсутствует возникает подсознательное сопротивление действиям и приходится себя заставлять. Если тебе приходится себя заставлять, знай, что это начало конца. На дисциплине ты долго не продержишься. Рано или поздно соскочишь. Подсознание сильнее сознания. А вот создать в себе внутреннюю мотивацию, зачем тебе что-то делать — это другое дело.

Прямо сейчас, если ты еще не написал, сядь и подумай для чего тебе слышать интуицию?

А теперь я дам тебе подсказки, как развить и слышать свою интуицию.  
(в персональном коучинге со мной, я помогаю определить, где говорить интуиция, а где логика)

### **Правило 1: Интуиция НИКОГДА не объясняет, почему так или иначе следует сделать**

Логика всегда объясняет, почему стоит сделать так или иначе. Логика оперирует фактами, опытом, она всегда на что-то опирается и всегда доказывает. Это следует сделать так, потому что.....

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты  
Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели  
[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион  
[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

Интуиция — это способность чувствовать ответы из пространства. Интуиция просто знает, потому что она взяла эту информацию из пространства. Она не знает ответ на вопрос, почему. Она просто знает. У нее нет доказательств, объяснений. У нее нет ничего, кроме просто ответа.

Вот именно поэтому она очень часто проигрывает логике. Логика превосходит, потому что она обосновывает действия.

### **Правило 2: Чем больше ты доверяешь и опираешься на интуицию, тем лучше она работает**

Когда ты принял решение довериться интуиции, ты начинаешь фокусироваться на получении интуитивных ответов. Где внимание — там энергия. И конечно же, ответы приходят. Интуиция, как твой верный работник. Чем больше ты возлагаешь на нее задач и чем больше ты веришь в нее, тем лучше она для тебя работает.

Здесь и сейчас прими решение слушать только свою интуицию.

Неудачники говорят "я попробую". У них всегда есть вариант для отступления: послушать логику. И конечно же этим они проявляют недоверие. Интуиция говорит: "зачем мне стараться, если он все равно послушает логику".

Доверься своей интуиции на все 100% и она будет твоим союзником навсегда

### **Правило 3: Занимайся медитациями**

Медитация помогает тебе успокоить твой мозг.

У меня возникает такая ассоциация: тысячи мыслей со "скоростью света" носятся в голове. И каждая хочет, чтоб ты услышал именно ее. Они как те маленькие собачки, которые громко лают попусту, только для того, чтоб почувствовать свою значимость. И вот благодаря таким скоростям и такому количеству мыслей возникает шум в голове. Из-за этого шума ты не можешь услышать настоящие мысли. Ты не можешь услышать интуицию. Ее заглушает шум непослушных мыслей.

Медитация успокаивает мысли. Медитация убирает лишние и чужие мысли. Количество мыслей в голове значительно уменьшается, и их скорости тоже угасают. Когда наступает порядок в голове, у тебя намного больше шансов услышать свою интуицию.

Отсюда возникает следующее правило

### **Правило 4: Чем ты спокойнее, тем лучше ты слышишь интуицию**

Когда ты хочешь понять ответ на свой вопрос, тебе нужно в первую очередь успокоиться. Войти в состояние гармонии. Очень просто это сделать благодаря

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

глубоким вдохам и выдохам. Сделай это многократно. Прямо сейчас попробуй это сделать и ты увидишь результат. (А теперь попробуй дышать быстро. Замечаешь ли ты, как увеличивается скорость мыслей при ускоренном дыхании? )

Никогда не принимай решения в состоянии возбуждения и воодушевления. Также никогда не принимай решения в состоянии злости и агрессии.

Лучше всего принимать решения в состоянии умиротворения и спокойствия.

### **Правило 5: Интуиция говорит чувствами, образами, а не словами**

Не жди, что интуиция даст тебе ответ словами, типа "делай вот так и вот так". Ответы от интуиции приходят в виде чувств или в виде образов

Например, когда ты спрашиваешь себя, стоит ли мне поступить так, и возникает чувство радости, уверенности, значит интуиция говорит "да". Если же ты чувствуешь "что-то не так", "не понятно", "как-то все оно странно", чувство злости, отторжения, агрессии, значит интуиция говорит "нет". Двойственное чувство — это ответ "нет".

Часто ответы приходят в виде образов-ассоциаций. Не всегда сам человек может понять, что значат эти ассоциации. (я в персональном коучинге помогаю осознать эти ассоциации). Опять же обрати внимание на свои чувства. Что вызывают эти ассоциации? Какие чувства?

Спрашивай свою интуицию несколько раз. Пусть она даст тебе несколько ассоциаций.

### **Правило 6: Будь наедине с собой**

Когда ты один на один с собой, тогда ты слышишь себя. Другие люди, особенно те, кому ты доверяешь, очень сильно влияют на тебя и на твою способность принимать решения. Часто они внушают тебе свои решения, а ты принимаешь эти решения за свои. Женщины (особенно любимые женщины) очень легко внушают мужчине свои желания и решения. А из-за того, что мужчины испытывают слабость к женщинам, они не в состоянии противостоять.

В идеале, когда ты вообще выйдешь из пространства других людей. Принимая решение в офисе в одиночку на тебя влияет атмосфера офиса. Более того другие люди в здании, которые заинтересованы в определенном решении на мысленном уровне тоже влияют на тебя.

Лучше уединись в парке, лесу, на природе, ресторане, в каком-нибудь месте, где отсутствуют заинтересованные люди.

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты

Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели

[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион

[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем

Андреев Александр – тренер по повышению мотивации и эффективности  
<http://www.andreevalexandr.com>

Следуй этим советам. Доверяй интуиции и она станет твоим союзником.  
Если нужна моя помощь, я всегда рад помочь

Буду очень благодарен и признателен, если ты поделиться этой статью со своими друзьями и знакомыми.

Копирование и использование материала этой статьи разрешается только с указанием авторства и ссылки на сайт [andreevalexandr.com](http://www.andreevalexandr.com)

Тренинг «[Поиск Предназначение](#)» - найди себя, будь счастлив и реализуй свои мечты  
Тренинг «[Я Чемпион](#)» - стань энергичным, обрети мотивацию, достигай любые свои цели  
[Клуб Чемпионов](#) – общайся с чемпионами, думай, как чемпион, живи, как чемпион  
[Коучинг и консультирование](#) – находи самые эффективные решения любых своих проблем