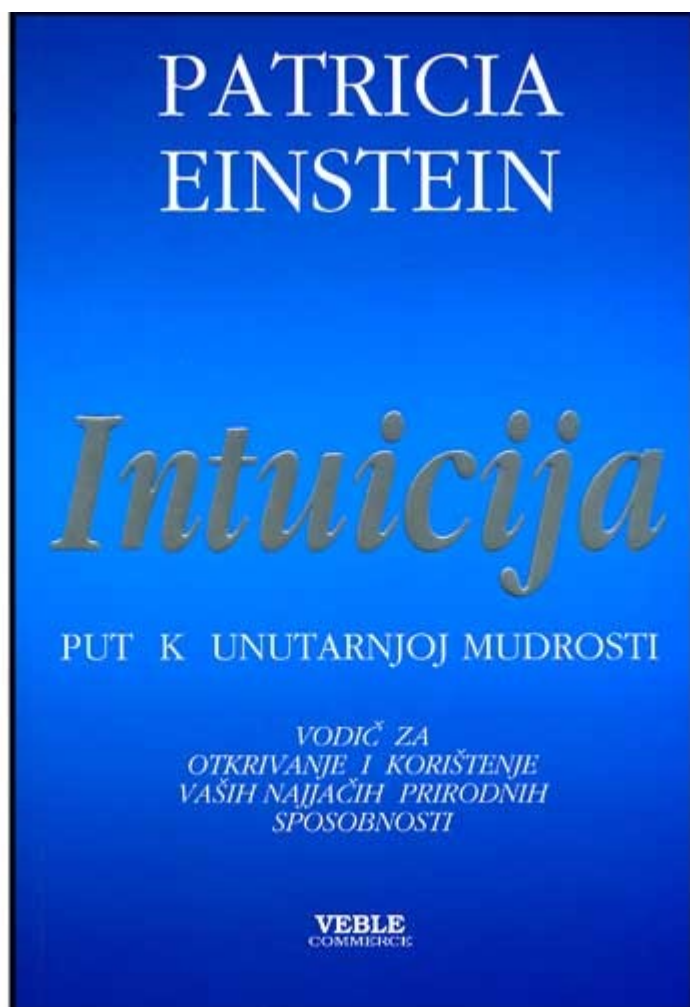


# Patricija Einstein-Intuicija - Put k unutarnjoj mudrosti



Intuicija: Put k unutarnjoj mudrosti vodi vas na lako shvatljiv način i korak po korak prema razvijanju i korištenju urođenih intuitivnih sposobnosti te usmjerava stazom prema otkrivanju vlastite unutarnje mudrosti.

Ovaj jedinstveni, jednostavni program pokazat će vam kako intuitivno misliti, ali i kako intuitivno živjeti dok brzo shvaćate i iskoristavate moć kojom intuicija može promijeniti vaš život.

Napisana privlačnim, jednostavnim stilom, ova je poučna knjiga puna jednostavnih, a ipak veoma praktičnih vježbi i tehnika što ih svatko - na svakoj razini - može savladati. Patricia Einstein uči vas služiti se intuicijom na veoma lagan i pristupačan, te beskrajno zabavan način.

Negdje u ovoj knjizi napominjem da nijedan um nije otok. Sigurno, to nije niti jedna knjiga - ponajmanje ova. Tijekom dugotrajnog nastajanja knjige Intuicija: put k unutarnjoj mudrosti, imala sam tako mnogo pomoći svake vrste - katkad posve slučajne - te sam znala da je ova knjiga nekako bila suđena. Jednostavno ne bi ovako potpuno saživjela bez nadahnjujuće pomoći sljedećih osoba: Mojih učitelja među kojima su bili Louise L. Hay, Alexander Murrav i Phyllis Dahlbv, a svatko od njih bio mi je brižna zvijezda vodilja i povremeno mi davao snažan poticaj na mojem putu razvijanja svijesti.

Mojih učenika, koji su svi bili učitelji, bez obzira na područje rada. Posebno sam zahvalna za slobodnu razmjenu ideja što su ih podjednako nudili učenici i predavači na sastancima Unutarnjih putovanja - čime je ova knjiga obogaćena.

Mojih kolega, uključujući Jamesa Brennana, Ann Satterfield, Henrvja Reeda, Mary Ann Riffon i Colleen Mauro, koji su mi dali višestruku vrijednost spoznaje.

### XIII

#### INTUICIJA

Mojeg muža, Petera Einsteina, koji je postao stalna inspiracija autora i (katkad uz gurkanje) katalizator, kao i čudo od urednika i pomoćnika (neplaćenog); i ostalih članova moje obitelji i prijatelja, previše brojnih da bih svakoga poimence spomenula, a svaki od njih pružao mi je podršku i davao savjete kad god mi je to zatrebalo.

Mojih organizacionih prurušenih anđela, uključujući Kevina Jenningsa i Anthonvja Bruna, čija je strukturalna pomoć doprinijela pokretanju projekta; Aarona von Solosa, čije su mnoge ideje doprinijele nastavljanju rada na projektu; neusporedive glavne pomoćnice, Deborah Bergman, koja je tako nesebično poklanjala svoju stručnost, lucidnost, vrijeme, pa čak i opremu; Darrena Kellvja, koji je pazio da na svakom i bude točka i na svakom t crtica; te Gile Sand, čije je čudotvorno vladanje kompjutorom osiguralo savršeni završetak.

Mojih očaranih - i očaravajućih - zemljaka Montea Farbera i Amy Zerner, i samih darovitih pisaca, koji su se, srećom, uputili na Element Books.

S oduševljenjem posebno zahvaljujem Roberti Scimone - najboljoj, najbrižnijoj urednici kojoj sam se mogla nadati. Ako sam ikad tražila dokaze, dobila sam ih: dobre stvari doista se događaju onima koji se prepuštaju struji.

Svima koje sam spomenula od srca zahvaljujem. Svi ste me beskrajno usrećili.

### XIV

#### predgovor

Patricia Einstein napisala je fascinantnu i prekrasnu knjigu o zagonetkama uma. Međutim, još bolja od toga je činjenica da je njezina knjiga pragmatična - koristan priručnik o alternativnim stanjima svijesti.

Osjećam da govorim u ime mnogih kad kažem da su mi već dojadile sve one knjige u kojima autori nagađaju o izvanosjetilnoj percepciji i paranormalnom. Mediji su nas učinili posve ravnodušnima prema toj temi. Sjedimo na kauču i gledamo kako gosti u televizijskim kontakt-emisijama prepričavaju svoje vlastite paranormalne doživljaje, a nakon toga navodni "stručnjaci" za i protiv raspravljaju dok ne dođu do neriješenog rezultata glede moguće "stvarnosti" tih doživljaja. KAKO DOSADNO!

Žalosna je činjenica da usred vreve i strke informatičkog doba tek nekolicina nas odvaja vremena da ude u sebe i zaviri u golemi, bogati potencijal svojih umova. Previše smo zauzeti da bismo iskoristili prednost jednostavnih tehnika što su ih veliki kreativni geniji koristili kako bi došli do svojih otkrića. Thomas Edison je, primjerice, sam sebi nametao "kratak drijemež" kako bi

### XV

#### INTUICIJA

riješio složene probleme što su ga zbunjivali, a rezultat toga su mnogi izumi koje i danas svakodnevno upotrebljavamo.

No budući da je većina nas sada uhvaćena u prenabi-jenom životu naprednog, tehnološkog društva, kako možemo iznova upoznati začuđujuće moći svojih svjesnih umova? Gdje možemo početi?

Upravo o tome govori Patricijina knjiga, i ja sam baš zato tako zadivljen i impresioniran njome. Apstraktna nagađanja o prirodi intuicije raščlanila je do golih kostiju, a zatim je odmah prešla na zadatak osmišljavanja - jasnim i jednostavnim jezikom - obilja zanimljivih vježbi koje čitatelju omogućavaju izravan doživljaj zagonetki uma. Patricijine su me vježbe općinile, a moram priznati da su me i pomalo posramile! Iako je proučavanje ljudskog uma moja profesionalna specijalnost, shvatio sam da je već prošlo jako mnogo vremena otkako sam jednostavno sjeo i posvetio se ponovno istraživanju tajni svoje vlastite svijesti. Patricijinu knjigu Intuicija: put k unutarnjoj mudrosti odlučio sam koristiti kao radni priručnik. Očekujem da ću usput doći do mnogih zanimljivih otkrića o sebi. Preporučujem njezin praktični, korak po korak priručnik za ponovno osvajanje čudesa svijesti.

Ravmond A. Moody, dr. medicine, dr. filozofije

XVI

uvod

Neki dan listala sam New York Times i ugledala ga: još jedan članak o znanstvenom istraživanju koje potvrđuje postojanje - i korištenje - intuicije. U tom je slučaju riječ bila o tome kako je vjerojatno da će ljudi djelovati na temelju predosjećaja - prije nego uopće budu svjesni da ih imaju. Pa, to je uvijek bio moj predosjećaj, no ja se bavim intuicijom. Kako je divno znati da i ostali počinju shvaćati praktičnu moć intuicije u svojim vlastitim životima.

čini se da danas kamo god se čovjek okrene postoje znakovi evolucije mišljenja. Svijet postaje tako složen. Izgleda da sve više ljudi traži jasnije odgovore za sve, od svakodnevnih pitanja odnosa i situacija na poslu do važnijih stvari kao što su pronalaženje pravog smjera, značenja i svrhe u životu. Mnogi više ne dobivaju dovoljno rješenja - ili nadahnuća - ako slijede samo tradicionalnu liniju logike. Ali gdje tražiti?

Ljudima doista na raspolaganju stoji više nego dovoljno holističke i alternativne pomoći. Svatko tko je gledao neku kontakt-emisiju, prošetao knjižarom ili vidio

XVII

INTUICIJA

oglas u bilo kojem mediju može posvjedočiti o postojanju brojnih "stručnjaka" koji nude savjete u različitim oblicima - od razgovora do radionica, od knjiga do kasete. čini se da svakoga dana neku novu dilemu otkriva baš osoba koja ima pravi sustav kojim će sve objasniti - i sve riješiti - za vas. No je li doista tako? Kako ćete znati kome vjerovati?

čuda tehnologije u ovo informatičko doba kao da samo povećavaju zbrku jer velikom brzinom izbacuju tone informacija o sve više raspoloživih opcija. Zapravo, "činjenice" jednostavno ne prestaju navirati. Ali što ćete učiniti sa svim tim činjenicama? Kako ćete znati koje podatke primijeniti baš na vašu situaciju? I kako ćete odlučiti ako nikako ne možete uključiti sve "činjenice"? Ukratko, kako ćete se probiti kroz obilje svega i svačega da biste stigli do srži? Kako ćete dobiti odgovor koji je doista pravi za vas?

Tu se uključuje intuicija. To može biti najveće bogatstvo što ga imamo kao ljudska bića, prirodna sposobnost koju svatko od nas ima da bismo mogli shvatiti mnogo više od onoga što doživljavamo s naših pet osjetila i samom logikom. Kad se taj nevjerojatno bogati spremnik jednom otvori, može nam pružiti duboku oštroumnost, znanje i nadahnuće koji će nam pomoći i voditi nas kroz doslovce sva područja našeg života. Naravno, korištenje intuicije nije nikakva zabava. Moćni unutarnji sustav vođenja, intuicija je uvijek bila - i uvijek će biti - s nama kako bi nam pružila fokus i bistrinu potrebnu za donošenje najboljih odluka.

XVIII

UVOD

Dakle, kako ćete doći do te intuicije? Kako ćete je najbolje koristiti? Već jako dugo vjerujem da baš kao što svatko ima svoj vlastiti put u životu, svatko od nas ima i vlastiti način otkrivanja i korištenja intuicije. Ne postoji jedan pravi način da se bude intuitivan: ima onoliko intuitivnih stilova koliko ima ljudi, a svatko od nas lako može naći svoj vlastiti intuitivni put. Kad jednom krenemo njime, taj nas put može dovesti do svih odgovora i smjernica što ćemo ih ikada trebati, a na koncu će nas dovesti do vlastite unutarnje mudrosti.

Mudrost vaše intuicije na koncu će vam omogućiti da shvatite kako intuitivno pronalaženje vaših odgovora nije linearni proces. Intuitivni način je putovanje koje dopušta da se vaši odgovori razvijaju iz jasnije i više perspektive dok radite na svojoj intuitivnoj sposobnosti i nastavljate razvijati svoju svijest.

Paradoks je u ovome: dok vaša intuicija može prodrijeti kroz zbrku svake dileme i pružiti vam korisnu spoznaju, ta će spoznaja dalje rasti i razvijati se zajedno s vama. Što više razvijate svoju intuiciju, to će vaše spoznaje biti jasnije, a cijelo će se vrijeme otvarati opcije - pa čak i pitanja - o kojima ranije niste razmišljali. Tako ćete učiti sve više i više, ne samo kako primijeniti intuiciju da biste našli odgovore na određena pitanja i donosili brze odluke, već i kako živjeti intuitivnije. Otkrit ćete da vas vaš intuitivni put može bolje uskladiti s vama samima, svijetom oko vas te s bilo kakvim novim i kreativnim smjerovima kojima će krenuti vaš život.

XIX

## INTUICIJA

Naravno, ja to nisam oduvijek znala. Morala sam slijediti vlastiti intuitivni put da bih postala svjesna toga. Za mene je to počelo kao za dijete koje zanimaju nevidljivi elementi života. Posve sam se prirodno počela baviti jogom i meditirati, a pročitala sam svaku knjigu o istočnjačkim filozofijama i metafizičkim mislima. Nisam znala da imam intuitivnu sposobnost, ali kad mi je netko rekao da počinje tečaj intuitivnog razvoja, osjetila sam drhtaj kakav osjetim kad mi se nešto čini "pravim". To je bio savršeni - usuđujem se reći "logičan" - sljedeći korak u nastavku mojih izučavanja.

Imala sam veliku sreću (ili kako sam kasnije shvatila, sinkronost vremenskog usklađivanja) da se nađem u grupi stručne učiteljice pune razumijevanja. Phyllis Dahlbv imala je sposobnost da učenicima pruži sav potreban prostor za razvitak, a istodobno ih je povezala sa stvarnim svijetom. Običavali smo se baviti različitim vježbama - neke su u početku djelovale pomalo šašave, ili barem teške. No Phyllis bi uvijek, svojim šarmantnim engleskim naglaskom, vedro govorila: "Ne želim čuti riječi ne mogu". Tako sam ondje otkrila da lako i dosljedno mogu doprijeti do snažne unutarnje svijesti - i da zapravo svi to mogu.

Taj je prvi tečaj vodio do drugog i do mreže drugih učenika, učitelja i profesionalaca koji su se bavili raznovrsnim holističkim disciplinama. Gotovo me je svatko mogao nečemu naučiti, a ja sam počela uklapati svaku ideju što sam je mogla dodati svojoj sve većoj sposobnosti razumijevanja i rastućoj svijesti. Moja je intu-

XX

## UVOD

ičija sve više dolazila do izražaja kad sam shvatila da je koristim u svakodnevnom životu - donoseći svakidašnje odluke i čak krećući novim smjerovima.

Jedan od novih smjerova dobio je oblik propupale karijere kad sam postala intuitivni savjetnik i učitelj, pomažući drugima da nauče kako će voditi svoje živote i uskladiti se s njima. Međutim, nisam odmah prepoznala razvoj karijere koja će postati moje životno djelo. Bili su potrebni brojni zahtjevi prijatelja da im dadem intuitivne savjete, tehnike i smjernice prije nego što sam konačno "shvatila": to mi je bilo suđeno.

Dok sam se nastavljala razvijati i širiti, isto se događalo s uslugama za koje sam shvatila da ih mogu ponuditi - pružajući specijaliziranje intuitivne savjete kao i personalizirane programe intuitivnog razvoja za pojedince i korporacije. Posebno sam se ugodno osjećala kad su me počeli nazivati učenici i klijenti, od tajnica preko umjetnika do izvršnih upravitelja, kako bi mi rekli koliko su im spoznaje i tehnike koje sam im dala poboljšale živote. Također su tražili da im preporučim knjige koje će im pomoći da nastave svoj put prema razvijanju intuicije.

Uvijek sam oprezno pristupala svemu što je nudilo gotove intuitivne smjernice jer vjerujem da bi moć vođenja vlastita života svatko trebao imati u svojim rukama. Međutim, svatko mora pronaći tu moć tako da slijedi svoj intuitivni put. Iskreno rečeno, nikad nisam pronašla knjigu koja uzima u obzir sve razne putove kojima ljudi mogu krenuti kako bi stigli do unutarnje

XXI

## INTUICIJA

mudrosti i raznovrsnost intuitivnih stilova koji ih onamo mogu dovesti.

I tako, još su me jednom drugi naveli na sljedeći korak: ovog puta da knjigom podijelim sve što sam naučila. Odlučila sam napisati knjigu koja ističe moju filozofiju pronalaženja vlastitog puta k unutarnjoj mudrosti otkrivanjem vlastitog načina intuitivnosti. Od početka sam znala da kamen temeljac mora biti uspostavljanje povjerenja u vlastite unutarnje sposobnosti. S takvom bazom, zajedno s nadasve personaliziranim programom, bila sam sigurna da svakome mogu pomoći - na bilo kojoj razini - da razvije intuiciju.

Pri stvaranju knjige Intuicija: put k unutarnjoj mudrosti morala sam se prisjetiti onoga što je meni pomoglo dok sam slijedila vlastiti intuitivni put. Pokušala sam se dovesti u stanje svijesti što ga učitelji Zena zovu "početnikov um". To je najotvorenije i najprijemljivije stanje uma, te ono u kojem uvijek nastojim biti, bez obzira što drugi možda misle o mojem napredovanju u osobnom putovanju.

Navela sam mnogo različitih vježbi i tehnika tako da ih možete iskušati, vidjeti koje vam najviše odgovaraju i najučinkovitije su za vas. Većina onoga što se nalazi u ovoj knjizi s vremenom se razvilo kroz razgovore i individualni rad s klijentima, te kroz moje radionice intuitivnog puta u tako nadahnjujućim okruženjima kao što su sastanci Unutarnjeg putovanja. Svaka od tih situacija je živi laboratorij uzajamnog djelovanja gdje se ideje u prak-

## XXII

### UVOD

si testiraju, iskušavaju i izoštravaju sve dok sama ne vidim što doista djeluje.

Povratne informacije koje dobila bile su fantastične. Muškarci i žene iz mnogih životnih područja javljali su mi o svakojakim promjenama na bolje - od općeg jačanja intuicije, inspiracije i kreativnosti do konkretnijih dobiti koje variraju od veće financijske dobiti i duhovnog razvoja do novih i boljih odnosa te bogatijih karijera.

Budući da vjerujem kako svatko ima sposobnost probuditi intuiciju, stvorila sam program koji je podjednako jednostavan i moćan, s vježbama i tehnikama koje istodobno zabavljaju i osobno vas obogaćuju. Molim vas, iskušajte ih. Mogu gotovo jamčiti da će u vas strujiti sve više intuicije i unutarnje spoznaje što ih više primjenjujete. Sigurno ćete naći neke tehnike koje će vam u životu odmah koristiti. Također ćete otkriti da će vam u narednim godinama pružati zadovoljstvo i vraćati uloženi trud - jednako kao što mene i dalje uzbuđuju i obogaćuju moja istraživanja.

Nadam se da ćete, kad probudite svoju prirodnu sposobnost intuicije, naći i slijediti svoj put k unutarnjoj mudrosti. Znam da će vas taj put povesti k svjesnijem, jasnije određenom i na koncu daleko bogatijem životu.

## XXIII

### PRVO POGLAVLJE

dobro došli u svijet intuicije

Neki ljudi to zovu psihičkom sposobnošću. Neki to zovu šestim čulom, ili čak neobičnim čulom.

Neki to poznaju kao bljesak nadahnuća ili snažan osjećaj u utrobi, a drugi to doživljavaju kao tihi glas koji im šapće. Neki to smatraju savršeno normalnim i prirodnim, a drugi misle da je to nešto izvan ovog svijeta. Vi možda uopće u to ne vjerujete, ali unatoč vašem skepticizmu, ipak to imate.

Svi to imamo. Sve je to dio onoga što nazivamo intuicijom.

Intuicija je unutarnja svijest i osjećaj spoznaje koji se nalazi izvan područja logične misli. Kao moćni unutarnji vodič, intuicija se manifestira kroz predosjećaje i nadahnuća koji vas uvijek iznova vode do dodatnih spoznaja, novih smjerova, kreativnih uspjeha ili do sposobnosti da budete na pravome mjestu u pravo vrijeme. Ipak, njezine poruke također mogu biti vrlo suptilne pa možda nećete shvatiti da ih primete. Možda ćete ih sasvim ignorirati ili ih možda jednostavno prihvaćate kao normalni dio svakodnevnog života - što intuicija zapravo jest.

1

### INTUICIJA

Svakoga dana intuicija vas može voditi kroz sva svjetovna pitanja - na primjer, što odjenuti, gdje naći mjesto za parkiranje ili čak koju kartu odigrati - do važnih odluka kao što je pitanje s kim dijeliti život, koju karijeru izabrati, kome vjerovati i, općenito, gdje naći najveće ispunjenje.

Jednako kao što vas razvijanje mišića kroz aerobiku, gimnastiku i trčanje dovodi do fizičke kondicije, tako je razvijanje intuicije kroz vježbe opisane u ovoj knjizi put do unutarnje kondicije. Dok budete razvijali svoje šesto čulo, otkrit ćete da savršeno nadopunjava vaše svakodnevne zalihe razborite logike. Intuicija će vam pomoći:

- naslutiti koja su rješenja najbolja za vas - i doći do njih
- čitati između redaka i znati što se događa iza kulisa, na poslu i kod kuće
- požnjati neprocjenjive kreativne ideje iz vaših snova - i u stvarnom životu biti kreativniji nego u najluđim snovima
- birati prave poteze u karijeri i donositi najpametnije poslovne odluke
- upoznati svog savršenog partnera - i doista znati tko je najbolji za vas

2

## DOBRO DOŠLI U SVIJET INTUICIJE

- bolje upoznati misli i osjećaje prijatelja, kolega i partnera - i poboljšati svaki odnos
- reagirati u svakoj situaciji s više sigurnosti i pouzdanja u vlastite unutarnje spoznaje
- doživjeti radost otkrivanja i korištenja dara za koji niste ni znali da ga imate
- i još mnogo, mnogo više.

Intuicija je urođena osobina koju svi imamo. Ta osobina nije rijedak dar; to je nešto što svatko svakodnevno osjeti.

Telefon zazvoni i vi odjenom pomislite na svog starog prijatelja Josipa. Podignete slušalicu i, gle čuda, s druge strane je Josip! To je intuicija.

Jednog se jutra odijevate za posao kad vam "nešto kaže" da se odjenete malo bolje nego inače, a vi stavite svoju najbolju kravatu ili bluzu. Kasnije tog jutra šef vas pozove na hitan sastanak s klijentima. Nije li vam drago što ste "poslušali" onaj ranojutarnji predosjećaj? To je intuicija.

Jedne večeri sjedite kod kuće i čitate knjigu, ali jednostavno se ne uspijevate koncentrirati. Nekako ne možete prestati razmišljati o kćeri koja studira u drugom gradu. Bez ikakvog određenog razloga imate osjećaj da nešto s njom nije u redu. Nazovete je, a njezina cimerica vam kaže da je tog poslijepodneva primljena u bolnicu. Ništa opasno. Ali ipak - tu smo! To je intuicija.

3

## INTUICIJA

U svakom od tih slučajeva bili ste tako usklađeni s određenom osobom ili situacijom da su vam relevantne, bitne informacije jednostavno došle. Širenjem područja vaših intimnih unutarnjih veza i usklađivanjem s većim izvorom koji spaja sve informacije, možete postići da intuicija radi za vas u gotovo svakoj situaciji.

## CIJELI MOZAK I NIŠTA OSIM CIJELOG MOZGA

Nije točno poznato kako intuicija djeluje, iako se znanost uvelike trudila to otkriti. Godine 1981. Roger Sperry dobio je Nobelovu nagradu za svoju teoriju da je ljudski mozak podijeljen na dvije odvojene ali jednake polutke, a svaka upravlja različitim načinom mišljenja. Lijeva polutka upravlja logičnim, linearnim mišljenjem, a karakterizira je objektivnost, razboritost, analiza, kriticizam i ono što je općenito prihvaćeno kao zrelo ponašanje. Desna je polutka dom intuitivnog, nelinearnog mišljenja, a karakterizira je subjektivnost, nadahnuće, igra, kreativnost, dječje čuđenje i psihička sposobnost. Jasno je da intuicija izvire iz desne moždane polutke.

Primitivan čovjek vjerojatno je mnogo više nego mi danas razmišljao desnom moždanom polutkom. Njegov je opstanak ovisio o njegovim instinktima i intuiciji. Za njega je bilo od životne važnosti usklađivanje s vremenskim promjenama, geološkim pomacima i životinjskim navikama. Hranu je morao tražiti ne samo uz pomoć svih

4

## DOBRO DOŠLI U SVIJET INTUICIJE

pet osjetila, već i s dobro razvijenim šestim čulom. Intuitivni poticaj pomagao mu je pronaći večeru, ali mu je također govorio neka pobjegne kad mu je zaprijetila opasnost da će postati obrok nekom drugom stvorenju.

Kako je civilizacija napredovala, ljudi su se za mišljenje više počeli služiti lijevom moždanom polutkom. Poljoprivredna društva počela su se naglo razvijati, a svijest bitna za preživljavanje od

lova više nije bila tako važna za opstanak. Stoga se čovjek više nije morao oslanjati samo na svoje instinkte. Izmišljeno je pismo za bilježenje znanja, a to je značilo da su se ljudi na koncu počeli osjećati ugodnije ako su koristili pisanu riječ za unapređivanje života, nego da žive iz dana u dan vođeni intuitivnim poticajima kao što su živjeli njihovi spiljski preci.

Ipak, intuicija nikad nije zaboravljena i u mnogim je kulturama poštivana. Drevni Grci bili su prvi veliki logični mislioci, a ipak su savjete tražili u proročanstvima. Vode starog Rima, koji su se ponosili vladavinom u skladu s razumom i redom, savjetovali su se s vračevima koji su odgovore tražili čitajući životinjske utrobe. U mnogim kulturama diljem svijeta još uvijek ima šamana i vidovnjaka. čak i krajem devetnaestog stoljeća slavni američki industrijski magnati, kao što su Andrew Carnegie, John D. Rockefeller i Cornelius Vanderbilt, redovito su konzultirali medije i uvelike uz pomoć intuicije upravljali svojim carstvima.

Povijest i znanost razboritim su objašnjenjima većim dijelom diskreditirale postignuća intuicije. Međutim,

5

## INTUICIJA

dan danas počinjemo s novom jasnoćom shvaćati da um ima pristup informacijama što nam ih ne može pružiti sama znanost. Sad kad kompjutori umjesto nas obavljaju veliki dio mišljenja lijeve moždane polutke - prikupljaju podatke, pohranjuju ih, organiziraju i pružaju nam ih kad to zatražimo - mi smo slobodni više se baviti informacijama iz desne moždane polutke. Zapravo, kako kompjutori preuzimaju sve više i više funkcija lijeve moždane polutke, naš daljnji uspjeh - i opstanak - ovisi o razvijanju mišljenja kakvim se kompjutori ne mogu baviti.

To se najbolje vidi u današnjem poslovnom svijetu. Upravitelji se sada oslanjaju na svoju intuiciju kako bi donosili poslovne odluke, a proučavanja su pokazala da oni upravitelji koji spajaju intuiciju s logikom redovito nadmašuju svoje suparnike kad je riječ o prodaji i produktivnosti. Japanci su, naravno, prvi primijenili holističko mišljenje u poslovnom menadžmentu, a njihov je uspjeh sad već legendaran. Nakon mnogo otpora, američki biznis i industrija počeli su ulagati novac u skladu s intuitivnim spoznajama.

Očito, svijet se nije posve prebacio na stajalište desne moždane polutke, a one koji djeluju isključivo na temelju intuicije još uvijek se promatra sa skepticizmom. Kad god organiziram korporacijske radionice i seminare, namjerno izbjegavam korištenje riječi medij jer za neke ljude ima negativne konotacije. Ipak, ono čemu poučavam te klijanata sadržuje mnogo elemenata koji čine dobar "medij". Moji klijanata nauče bit onoga što sam ja spoznala: kako

6

## DOBRO DOŠLI U SVIJET INTUICIJE

uspostaviti vezu s urođenom intuicijom i sposobnostima kreativnog rješavanja problema.

Zapravo, u poslovnom svijetu javlja se sve veća potražnja za razvijanjem onoga što se sada priznaje kao temeljna vještina, urođena logika koja može pojačati sposobnost lijeve moždane polutke za analizu i prikupljanje podataka. Od kreativnijih poslova, kao što je reklamiranje, do onih težih, kao što je financijska znanost, profesionalci se koriste intuicijom da bi sklapali bolje ugovore, poboljšali vještine uprave i djelatnika te svoje najbolje ideje razvili u potpuno realizirane projekte.

## IZVOLITE U MOJ URED

Kao intuitivni savjetnik, proučavam živote svojih klijanata kako bih pronašla i razotkrila bilo koje skriveno značenje i pravac. Time ih vodim prema spoznavanju sebe iz više perspektive kako bi obogaćeni sviješću o sebi mogli živjeti svoje živote i donositi odluke.

Kao privatni učitelj i intuitivni trener, pomažem ljudima pri otkrivanju vlastitih darovitosti. Moji učenici uče kako ući u beskrajni izvor informacija i kako jasnije vidjeti svoj život. Razvijajući svoj unutarnji potencijal, počinju vidjeti dalje od unaprijed stvorenih predodžbi o tome što znači biti intuitivan. Osjećam golemo zadovoljstvo dok gledam kako se s njihovih umova diže veo tajni. Ono što se nekoć možda činilo zastrašujućim,

7

## INTUICIJA

neobičnim, ili u najmanju ruku "malo otkačenim", sad se objašnjava i doživljava na jedan otvoren,

prirodan način koji je daleko od prijetećeg. Nadam se da ćete vi doživjeti isto dok čitate ovu knjigu.

## ZA NAJBOLJE REZULTATE

Dok budete čitali, vidjet ćete da su vježbe istaknute i označene brojevima. Predlažem da pročitate cijelu knjigu redom kojim je napisana, a vježbe obavljate kad nađete na njih. No ako vas slučajno privuče neko određeno poglavlje, onda se slobodno udubite u to, ali morate znati da ćete biti bolji u vježbama ako imate više prikupljenih informacija. Svakako možete odmah prijeći na dijelove o kreativnosti i prosperitetu ako vas to zanima, ali ih prihvatite kao okuse koje ćete više cijeniti ako si pružite priliku probaviti knjigu kao cjelinu.

Kad jednom steknete cijelu sliku, vjerojatno ćete otkriti da se u toj slici nalaze određene vježbe koje su vam milije i s kojima se možete zabavljati. Doista jesu zabavne. Svakako ih podijelite sa svojim prijateljima. I nastavite se zabavljati.

Iako ovo možete smatrati knjigom za unutarnju kondiciju, cilj nije na brzinu "ojačati" uspavane intuitivne mišiće. Umjesto toga, krećite se vlastitim tempom, stanite i pođite dalje kad zaželite.

Nema osobe koja ima više intuicije od neke druge osobe. Svi sudjelujemo u trajnom

8

## DOBRO DOŠLI U SVIJET INTUICIJE

procesu razvijanja vlastite povezanosti s njom, a praksa je čini savršenom.

Kad se prvi put počnete ugađati sa svojom intuicijom, možda će informacije što ih primete biti suptilne. Nemojte ih pogrešno shvatiti kao neuspjeh ili dopustiti da vas to obeshrabri. Nastavite li vježbati, poruke će postati mnogo snažnije i jasnije.

Zapamtite: jedino što morate imati kako biste razvili svoju intuiciju je spremnost prihvatanja novog. Pojačajte to snagom volje kojom ćete se još više otvarati novim spoznajama, i tada ste spremni. Dakle, krenite u otkrivanje vlastitog obilja smjernica i informacija.

9

## DRUGO POGLAVLJE

kretanje intuitivnom stazom

svatko od nas ima sposobnost povezati se s više infor-

macija no što znamo, jer je svatko od nas već povezan s univerzalnim izvorom svijesti.

Zamislite taj izvor kao prometnu luku na velikoj rijeci. Rijeka teče kroz svaki grad i selo te ih sve spaja s lukom. Jednako tako svatko od nas povezan je sa svojim intuitivnim izvorom - mnogo većim bazenom informacija - onim što ja zovem strujom. Struja je svačija veza sa sviješću koja stalno teče i neprestano informira.

No ako je svatko od nas već povezan s tim izvorom, zašto nemamo sve potrebne odgovore?

Zapravo, mi već imamo odgovore što ih tražimo, ali često ih ne uspijevamo prepoznati. Jednostavno rečeno, naša svakodnevna svijest nije usklađena s većom, dubljom sviješću koja je izvor intuicije.

Jednako kao i rijeka, intuicija postoji, ali da bismo se povezali s izvorom, moramo se prepustiti

## PREPUŠTANJE STRUJI

10

## KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

li

struji. Prepuštanje struji je ono što nas dovodi na našu vlastitu intuitivnu stazu - i ondje zadržava. Čini se da gotovo svakoga dana iskrsavaju nova pitanja, a mi bismo se trebali povezati s odgovorima. Druga vam je kompanija ponudila sjajan posao, ali vi ne znate je li to previše dobro da bi bilo istinito ili je prilika koju ne smijete propustiti. Ili recimo dobili ste otkaz kao grom iz vedra neba i nemate pojma što vam je činiti. Hoćete li ikad naći pravog životnog partnera? Ili ste ga možda već sreli, a toga uopće niste svjesni? Bez obzira o kojem je pitanju riječ, prepuštanje struji intuicije može vam pomoći u plovidbi nesigurnim morem života i povesti vas na putovanje k unutarnjoj mudrosti.

Posljednjih godina uvelike se izučava stanje strujanja, stanje u kojem osjećamo univerzalnu struju.

To se obično povezuje s vrhunskom kreativnošću, a zapravo je stanje u kojem se čini da automatski činimo prave stvari, bez obzira je li riječ o mišljenju ili akciji. U stanju strujanja misli i osjećaji, koji nam u svakodnevnom životu smetaju, odjednom nestaju, a zamjenjuje ih snažna mentalna



koncentracija.

Svatko je doživio stanje strujanja u nekom trenutku svog života, dok je čitao dobru knjigu, igrao posebno zanimljivu partiju šaha ili je radio nešto drugo pri čemu se lako isključuje okolina. često stvara osjećaj euforije tijekom koje sve dolazi na svoje mjesto, a rješenja kao da prirodnim putem struje u vas. Kako funkcionira stanje strujanja, koje ima korijen u desnoj moždanoj polutki, još

## INTUICIJA

uvijek je uglavnom nepoznato - unatoč opsežnim istraživanjima. Zasad nam znanost jedino može reci da postoji i djeluje.

Prvi korak u vašoj potrazi za intuicijom je prepuštanje struji, doslovce. Dok budete ulazili u snažno stanje strujanja, vaš će se fokus početi premještati sa svakodnevne svijesti i otvarati većim spoznajama i razumijevanju. U stanju strujanja osjećat ćete međusobnu povezanost svih informacija i iskustava, a iz tog stanja svijesti moći ćete izvlačiti djeliće intuicije.

Struja spaja sve spoznaje, sve svijesti, sve informacije. Intuicija je njezin savršeno prirodan rezultat. Ukratko rečeno, stanje strujanja povezuje vas s izvorom svih vaših odgovora. Sljedeća vježba pomoći će vam da se počnete prepuštati struji.

### • 1. vježba.- Prepuštanje struji

Kako biste odmah osjetili struju, odvojite malo vremena - barem pet minuta - da legnete i slušate umirujuću instrumentalnu glazbu. Nemojte slušati nešto sa stihovima jer će vas riječi ometati. Prepustite se lebdenju uz glazbu, nemojte misliti ni na što određeno, već samo pustite da vas nosi. Ništa ne pokušavajte na silu. Samo se opustite.

Kad završi glazbeno djelo, vratite se i razmislite o razlici između onoga što ste osjećali dok je glazba svirala i onoga što osjećate sada. Vidite li razliku?

12

## KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

13

### KAD STE U ELEMENTU, ONDA STE U ELEMENTU

Stanje strujanja stvara se na prirodan način u razdobljima intenzivne koncentracije i kreativnosti.

Mnogi se glazbenici često doimaju kao da su izgubljeni u svojoj glazbi dok sviraju. Sjetite se izraza zanosa na dirigentovu licu kad dirigira simfonijskim orkestrom, ili posvemašnje opčinjenosti gitarista kad izvodi dugački blues solo. Zamislite posve usredotočeni izraz na licu tenisača svjetske klase. Mnogi sportaši govore o fenomenu postojanja "u zoni". Bez obzira igraju li košarku ili bejzbol, njihova koncentracija može biti tako intenzivna da govore o tome "da su se sjedinili s loptom" kad su "u elementu"

1 igraju u vrhunskoj formi. U tim trenucima svi su ti ljudi u stanju strujanja.

Ako mislite da nikad niste bili u elementu na isti način kao profesionalni sportaš ili glazbenik, vjerojatno griješite. Najvjerojatnije ste takvo stanje doživjeli dok ste vodili ljubav! Taj određeni doživljaj strujanja vjerojatno je bolje -prepustiti mašti, ali dovoljno je reći da tijekom vođenja ljubavi možete doživjeti intenzivnu koncentraciju i užitek do te mjere da ništa drugo ne postoji, čak ni vrijeme.

U tom stanju sigurno ste "u elementu" i prepuštate se struji. čak i osjećaj lebdenja što vas obuzima prije, tijekom i odmah nakon ljubavnog čina dio je te struje koja sve povezuje. Iskušajte 3. vježbu kako biste uspostavili vezu s vlastitom prirodnom strujom, ali najpri-

## INTUICIJA

je pogledajte možete li osvježiti svoje sjećanje (i iskustvo) uz pomoć 2. vježbe.

### • 2. vježba.- Sjećanje na trenutke prepuštanja

Sjetite se trenutaka u kojima ste doživjeli stanje strujanja - vođenje ljubavi, bavljenje sportom, sviranje, plesanje, slikanje, udubljivanje u posao ili dobru knjigu.

Zatim se usredotočite na taj doživljaj i na ono što ste tada osjećali. Je li to bio osjećaj lebdenja?

Sklada? Duboke smirenosti ili opuštanja? Jeste li doživjeli druge jedinstvene osjećaje ili posebno, osobno stanje uma? Dopustite osjećajima strujanja da vas preplave i zadržite ih koliko god možete. često postajemo sanjarski raspoloženi kad se prisjećamo doživljaja strujanja. To je zapravo samo naš prirodni, instinktivni pokušaj da ponovno uđemo u stanje strujanja.

Ukoliko vam je teško prisjetiti se trenutaka prepuštanja, možda će biti bolje da krenete od početka. Sljedeća će vježba razviti vašu kontrolu nad stanjem strujanja tako da se možete prepustiti kad god vam to zatreba.

• 3- vježba: Stvaranje struje

Odvojite pet minuta da se izrazite na papiru ili kaseto-fonu. Šarajte, crtajte, glasno mislite, bilo što, samo nemojte razmišljati! Samo se prepustite struji svoje svijesti.

14

#### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

Nakon pet minuta pogledajte što imate. Možda ćete se iznenaditi kad vidite da imate klicu neke ideje, bolje shvaćate svoje emocionalno stanje, ili opuštajuće oslobađanje, a sve kao rezultat tog jednostavnog zagrijavanja za stanje strujanja. Ponovite tu vježbu prije nego što počnete raditi na nekom projektu i kad god zapnete na nečemu u svom radu.

#### RAZINE SVIJESTI

Svakome se katkad dogodi da riješi neki težak problem nakon što je jednostavno odustao od toga. Možda ste počeli tako što ste problem napadali sa svih strana dok se niste počeli osjećati kao da on napada vas. Kad vam se učinilo da nema logičnog rješenja, vjerojatno ste ustali te, frustrirano i umorno, problem poslali dovraga. Možda ste izišli iz kuće i prošetali kako biste razbistrili glavu. Kasnije, kad ste se opustili i osvježili, vratili ste se problemu i rješenje se, kao čarolijom, samo od sebe pojavilo! Rješenje je moglo biti tako očito da niste mogli vjerovati koliko ste se mučili. "Zašto mi to prije nije palo na pamet?", pitali ste se.

Pa, nije vam ranije palo na pamet jer ste zapravo previše razmišljali. Kad ste prestali naprezati lijevu moždanu polutku u potrazi za logičnim odgovorom, opustili ste se, prepustili struji i dopustili da odgovor sam dođe kroz vašu intuiciju koja vas povezuje s mnogo širom svijesću. Ta šira svijest ili sposobnost spoznaje daleko je

15

#### INTUICIJA

veća od svijesti koju netko može imati ako se služi samo lijevom moždanom polutkom.

Zapravo, zahvaljujući intuiciji na raspolaganju nam stoje mnoge različite razine svijesti, kao i mnogi različiti načini spoznavanja stvari. Dok ste tako očajnički pokušavali naći rješenje za svoj problem, crpili ste samo iz ograničenog sadržaja znanja u lijevoj moždanoj polutki. No kad ste se opustili i prepustili struji, crpili ste iz univerzalnog spremišta svih znanja. Struja tih znanja zapravo je struja svjesnosti - šira svijest intuicije.

Dakle, intuitivno stanje nije isto kao i svakodnevna svijest. To je posve drugo stanje uma. Ipak, intuicija se može koristiti svakoga dana.

Mnoge istočnjačke filozofije (kao i poučavanja Don Juana) usporedile su tu svijest sa stanjem uma ratnika usred bitke. Posve svjestan svega oko sebe, on je također savršeno usklađen sa svime što treba učiniti i točno zna kada to treba učiniti. Tko se ne bi želio suočiti s danom naoružan tom vrstom mentalnog streljiva?

Kako bi netko ušao u stanje vrhunske svijesti, najprije mora utišati dio uma koji stalno kategorizira i kvalificira. Lijeva moždana polutka, povrh toga što je logična, katkad je izludujuće kritična. Višak intelektualne kritike može dovesti do sumnje i čak uništiti onu snažnu, instinktivnu spontanost koja ratnika čuva od zla. To je dio mozga koji nosi šesire urednika i suca, a nastavit će izdavati naredbe sve dok ne odlučite uzeti odmor tako da i njemu dopustite da se odmori.

16

#### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

Sljedeća vježba pomoći će vam da lijevoj moždanoj polutki dopustite odmor kako bi se mogla čuti desna moždana polutka.

• 4. vježba- Isključivanje uma da bi se uključila sposobnost spoznaje

Legnite ili sjednite na stolicu ravna naslona. Polako se koncentrirajte na svoje disanje i počnite disati duboko i ritmički. Svoju pozornost usredotočite na samo središte čela i dišite u to područje, svakim udisajem izoštravajući svoj fokus.

Opazit ćete kako vaš fokus postaje tako snažan da vaše misli nestaju. Ako se uhvatite kako skrećete

u procjenu ili neku drugu mentalnu aktivnost koja vas ometa (to će se vjerojatno dogoditi), vratite svoju pozornost natrag do točke na svom čelu i nastavite ritmički disati u nju. Također možete imati ideje ili spoznaje u bljeskovima. Zabilježite te spoznaje nakon što se vratite. To je vaš ulaz u više stanje svijesti, početak vaše sve jače intuicije.

Počnite s pet minuta. Kad se naviknete na to vremensko razdoblje, možete ga produljiti koliko želite.

#### MOŽETE ZNATI JEDINO AKO ZNATE

Kad koristite svoju intuiciju, veoma izravno doživljavate odgovore koje vam daje - ne osjećate se odvojenima od situacije o kojoj razmišljate. To znači da uz pomoć

17

#### INTUICIJA

intuicije ne možete nešto protumačiti. Umjesto toga, jednostavno dopuštate da vam se rješenja sama nameću i u pravom se smislu sjedinjujete s njima.

Kad se koristite uobičajenim razmišljanjem, slijedite samo jednu, opće prihvaćenu liniju logike.

Međutim, kad odjednom stigne onaj bljesak spoznaje - da će određena osoba nazvati, da ćete dobiti neki posao, da je određena osoba prava za vas ili da ste stigli do savršenog rješenja mučnog problema - linija koju slijedite je vaša osobna veza sa širom logikom intuicije.

Morate dopustiti da vam spoznaja dođe kao cjelina; ne pokušavajte je preurediti, sumnjati ili čak intelektualno shvatiti dok je primete. Vaš će je um kasnije primiti i registrirati u vašoj svijesti kao racionalnu, praktičnu informaciju koja se može primijeniti u svakodnevnom životu.

No unutarnje spoznaje nisu filtrirane kroz ograničenja logičnog razumijevanja: niste ih primili preko lijeve moždane polutke. One idu izravno u vaše iskustvo, u vaše iskonsko znanje: područje koje pripada desnoj moždanoj polutki. Tu spontano vidite cijelu sliku, istodobno je poznajete i doživljavate.

Budući da su naši umovi inače ispunjeni intelektualnim aktivnostima lijeve moždane polutke, katkad moramo biti "bezumni" kako bismo postali dostupni široj svijesti. Direktorica tvrtke za odnose s javnošću jednom mi je rekla da joj je pomalo žao što više ne mora glačati onako mnogo kao nekad jer je u monotoniji tog zadatka primala mnoga nadahnuća, nezatražena ali sa zahval-

18

#### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

nošću primljena. Slijedi vježba koja će i u vama zapaliti iskrnu nadahnuća.

• 5. vježba: Treniranje bezumnosti (da bi se potaknula intuicija)

Ova je vježba savršena uz trčanje, plivanje, veslanje, tuširanje, obavljanje kućanskih poslova ili bilo koji mehanički zadatak.

Prije nego počnete aktivnost, recite sebi da ste sada otvoreni za svoju intuiciju.

Tada se prepustite mlazu vode iz tuša ili jednoličnom zvuku usisivača i "uđite" u svoju svijest, govoreći nešto poput ovoga: "Otvaram se svojoj intuiciji; spoznaje i ideje sada naviru u mene."

Uхватite ritam onoga što radite i prepustite se. Možda će vas iznenaditi spoznaje koje prate takozvane "bezumne" aktivnosti.

#### VOŽNJA KONTINUUMOM VREMENA I PROSTORA

Atomska fizika promijenila je naše shvaćanje vremena i prostora, ali ono što su suvremeni znanstvenici tek nedavno otkrili, mistici znaju već vjekovima: svako poimanje prostora i vremena samo je relativno. Naše shvaćanje vremena i prostora ovisi o našem stanju uma ili trenutnim okolnostima. Svatko je doživio trenutak kad se činilo da je vrijeme stalo i kad se činilo da prostor

19

\

20

mijenja veličinu - na primjer, kad se čini da se zidovi stežu oko vas ili se vaš dom odjednom doima većim jer ste sami. Vrijeme leti kad se zabavljate, a uopće ne prolazi kad niste zadovoljni. Vaši osjećaji vremena i prostora određeni su time kako ih doživljavate.

U sveprisutnoj, vječnoj struji intuicije nema strogih razgraničenja vremena i prostora. Sve je dio istog strujanja, iste neprekinute cjeline. Kad uz pomoć svoje intuicije uđete u kontinuum vremena i

prostora, doživjet ćete osjećaj bezvremenog vremena i bezprostornog prostora. Kad intuitivno "vidim budućnost", zapravo ulazim u kontinuum i čitam informacije koje se nalaze u struji, što je strujanje cjelokupnog vremena. Kad se prepustite struji, vi ćete također sve to osjetiti kao cjelinu. Također ćete skupljati informacije iz cijelog vremena, uključujući, naravno, i budućnost. Svi smo katkad imali iznenadne predosjećaje, neosporne trenutke vizija. To su zapravo trenutni rezultati uranjanja u rijeku kontinuumu vremena i prostora. Kad to činimo, pomaknemo se iz našeg svakodnevnog poimanja vremena, koje je definirano kao prošlost, sadašnjost i budućnost, i prelazimo u bezvremeno vrijeme gdje vidimo djelić budućnosti kao dio onoga što zapravo jest - sada.

Uz pomoć intuicije u našem svakodnevnom životu stalno ulazimo u kontinuum vremena i prostora. Jedan moj prijatelj urednik imao je doživljaj spoznaje da se nešto događa kad mu se zrak u uredu činio "teškim". činilo se da svi osjećaju kako im predstoji neki nesretni

## INTUICIJA

### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

događaj; i doista, uskoro su neki od suradnika mog prijatelja dobili otkaz. Prije nego što sam upoznala svog muža, preselila sam u novi stan. To je bilo doista lijepo mjesto, ali osjećala sam da ondje neću dugo stanovati pa ga nisam posebno uređivala. I doista, uskoro sam upoznala svog budućeg muža, preselila u mnogo veći dom i počela ga strastveno dekorirati.

Sjećanje na trenutke u vašem životu kad ste nehotice osjećali da se približava neizbježno pomoći će vam da na svjesnijoj razini počnete čitati budućnost.

#### • 6. vježba: Bezvremeno sjećanje

Sjetite se trenutaka kad ste imali osjećaj da će se nešto dogoditi ili ste naslutili skorbu promjenu. Možda ste igrali karte i naslutili da ćete dobiti asa prije nego što ste ga doista dobili, ili ste možda iznenađeni imali predosjećaj da će prijatelj, teta ili bratić neočekivano svratiti u posjet, a nekoliko trenutaka kasnije oglasilo se zvono na vratima.

Možda ste tijekom rada na veoma važnom projektu odjednom počeli predviđati svaki neočekivani pomak prije nego što je do njega došlo, sve do reakcija svojih suradnika i nadređenih. Možda ste čak sanjali ključni sastanak, a vaš se san ponovio u stvarnosti. Svi vaši instinkti bili su "uključeni", a teški zadatak kao da se sam od sebe dovršio!

Pokušajte se sjetiti što više takvih doživljaja. Zapišite ih. Odsad nadalje vodite dnevnik o novim takvim

21

## INTUICIJA

iskustvima. Možda biste željeli pogledati Dodatak (205. stranica) da biste saznali kako voditi dnevnik intuicije? Dok se prisjećate, pokušajte se točno sjetiti što vas je navelo da "znate" kako je vaš predosjećaj neosporan. Je li to bila slutnja iz nutrine? Žmarci na leđima? Nepokolebljiv osjećaj ushićenja? Smirena sigurnost? Bez obzira kakvi su bili ti osjećaji, zabilježite i njih. Uskoro ćete naučiti brzo prepoznati znakove koje vam šalje vaša intuicija, kao i djelovati u skladu s njima.

### ONO OD ČEGA SE SASTOJE SNOVI

Snovi su najbolja ilustracija onoga što doživljavate kad uđete u kontinuum vremena i prostora. Snovi su rijetko kada linearne priče. čini se da se događaji zbivaju izvan vremena, a jedno mjesto može djelovati kao mnogo mjesta odjednom. Igralište iza osnovne škole koju ste -f pohađali može istodobno biti rimski koloseum. Vaš se brat može u snu istodobno pojaviti kao vaš brat - i Kevin Costner! Možete sanjati o proslavi mature u srednjoj školi u svojoj sadašnjoj starosnoj dobi, vaša sestra je još uvijek dijete, a Uh/sses S. Grant je školski ravnatelj. U snu se sve to čini savršeno mogućim.

Tek nakon što se probudite i pokušate analizirati san uz pomoć linearnog razmišljanja lijeve moždane polutke, opažate nesklad u vremenu i prostoru. Doživljaj postojanja u kontinuumu vremena i prostora veoma je sličan doživljajima u vašim snovima.

22

### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

Zapravo, snovi mogu biti zlatna žila intuitivnih informacija. Katkad se čine proročanskima; u

drugim prilikama daju stalni komentar o pitanjima kojima se bavite u životu. U tom smislu mogu vam pružiti smjernice i pomoć, bez obzira jesu li proročanski ili ne.

Neki ljudi u svojim snovima doista vide budućnost. Uzmimo za primjer slučaj mog prijatelja Aarona. Kad je bio dijete i trebao poći u Europu sa svojom obitelji, Aaron je sanjao o svim mjestima što će ih posjetiti. Kad je na koncu onamo stigao, svaka crkva i sporedna ulica, boja, grada i smještaj bili su točno onakvi kakve je sanjao.

Čini se da drugi, uključujući i mene, češće vide budućnost izvan snova. To naše snove ne čini manje važnima. Možda ste i vi, kroz snove, naslutili kojim pitanjima u stvarnom životu trebate posvetiti malo više pozornosti. Ili ste možda dobili potvrdu da ste izabrali prave načine za rješavanje ključnih problema. Na primjer, dok sam radila na ovoj knjizi, u svojim sam snovima vidjela teškoće što ću ih imati pri povezivanju svih elemenata. Ipak, to su bili ohrabrujući snovi jer su mi pružali osjećaj da ću doista uspjeti u tom projektu.

#### • 7. vježba: Dnevnik snova

Ako se sjećate svojih snova, vodite dnevnik. Ne pokušavajte ih uređivati ili tumačiti. Kao što sam ranije spomenula, kontinuum vremena i prostora u snovima

23

### INTUICIJA

nije logičan. Stoga bilježite ono čega se sjećate i pogledajte pojavljuje li se kakav obrazac.

Jeste li u snovima češće u zatvorenom ili u otvorenom prostoru? Nalazite li se na nekom određenom mjestu? čini li se da ste uvijek na nekakvom putovanju? Izgleda li da se uvijek pojavljuju određeni osjećaji? Ostvaruju li se u stvarnom životu događaji što ste ih sanjali? Vidite li bilo kakvu poruku u obrascu?

Kasnije ćemo raspravljati o tome kako tumačiti snove. No zasad samo vodite dnevnik svega što se pojavljuje i sami vidite što iz toga možete izvući.

### VRIJEME JE NA VAŠOJ STRANI

Psiholog i pisac Lawrence LeShan naše doživljava u kontinuumu vremena i prostora naziva "vidovitom stvarnošću". Našu svakodnevnu svijest naziva "osjetilnom stvarnošću". Naš osjetilni pojam vremena sastoji se od prošlosti koja vodi do sadašnjosti, a ona pak vodi do budućnosti. Takav način razmišljanja, kaže on, može ometati slobodno strujanje informacija. Kako bismo stigli do neograničene darežljivosti intuicije, moramo prekoračiti granice osjetilne stvarnosti, ući u struju bezvremenog vremena i postati put za njezine informacije.

Nije teško pronaći vlastitu urođenu sposobnost za prihvaćanje bezvremenog vremena. Uranjanjem u struju vidovitog vremena naučit ćete zanemarivati vremenska ograničenja kako ih općenito razumijemo te postati svoj vlastiti vremenski slijed.

24

### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

25

#### • 8. vježba: Svijest o vremenu

Pokušajte odrediti koliko je sati zamišljanjem velikog bijelog brojčanika i položaja kazaljki. Zamislite fizičke detalje ure. Jesu li kazaljke crne? Jesu li brojke rimske? Ako je ura pita, koliko bi velik bio komad što ga stvaraju kazaljke? Što više pojedinosti ima vaša vizija ure, to će vaše nagađanje biti preciznije. Provjerite koliko je sati na pravoj uri.

Najbolji trenutak za taj pokus je rano ujutro, čim se probudite. Ako se uvijek budite u isto vrijeme, pokušajte tijekom vikenda kad se ne morate pridržavati redovitog rasporeda. Začudit ćete se kad vidite s kolikom točnošću možete pogoditi pravo vrijeme, a uz vježbu postajat ćete sve bolji. čineći to, prevladat ćete svoje oslanjanje na osjetilni pojam vremena, a istodobno ćete ukloniti potrebu stalnog gledanja na sat.

Dok nastavljate slijediti moj program razvoja intuicije, otkrit ćete da također posjedujete sposobnost vidjeti buduće vrijeme na isti način na koji ste upravo vidjeli sadašnje vrijeme. Jedina je razlika u tome što ćete, kad budete spremni naslućivati buduće vrijeme, tražiti položaj kazaljki na praznom brojčaniku vječnosti.

OVDJE, TAMO I SVUGDJE

Zemljopisne udaljenosti ne oslabljuju vašu svijest vidovite stvarnosti. Ne samo da je sve vrijeme "sada" u

## INTUICIJA

kontinuumu vremena i prostora, već je i sav prostor "ovdje", bez ikakvih ograničenja koja su dio naše osjetilne stvarnosti.

U vidovitoj stvarnosti ovdje je tamo, tamo je ovdje, a ovdje je svugdje. Na intuitivnoj stazi nije neobično dobiti snažan, precizan osjećaj o nekome tko je zemljopisno prilično daleko.

Jedna moja prijateljica glumica ispričala mi je mučnu priču o sveobuhvatnoj strepnji što ju je jednom obuzela u vezi s njezinom sestrom koja je tada bila na skijanju u Coloradu. Kasnije je saznala da se njezina sestra, baš u trenutku kad je ona osjećala tjeskobu, borila za život jer je stradala u lavini. Srećom, njezina je sestra preživjela. No bit je u tome da je moja prijateljica na takvoj udaljenosti mogla osjetiti patnje voljene sestre. Tu joj je tjeskobu donijela struja intuicije. Jedan prijatelj koji trguje antikvitetima naišao je na predmet koji mu se činio previše dobrom prilikom da bi je propustio. Bilo je zajamčeno da je riječ o originalnoj vazi Ming koja se prodavala za bagatelu, a njegovu se izvježbanom oku činila pravom, ali neki mu je unutarnji glas govorio neka pode dalje. Doista, pokazalo se da vaza uopće nije kineska, a još manje iz dinastije Ming, niti je izbliza bila tako stara!

U slučaju da se pitate zašto se intuicija često javlja kad postoji izrazito emocionalna situacija, postoji jednostavno objašnjenje. Emocije su funkcija desne moždane polutke. Što su naši osjećaji snažniji, to bolje mogu nadvladati strogo racionalne čuvarne naše lijeve moždane polutke.

26

## KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

Kad naši duboki osjećaji svladaju te prirodne prepreke intuiciji, naše intelektualne misli više se ne čuju, a unutarnje poruke jasno i glasno dopiru do nas.

## POSTIZANJE SINKRONOSTI

Svi smo katkad osjećali da smo se našli na pravome mjestu u pravo vrijeme, a u nekom razdoblju našeg života poznavali smo nekoga za koga smo smatrali da ima sreće. Međutim, sreća nije stvar slučajnosti. To je zapravo pitanje sinkronosti.

Ugledni psiholog C. G. Jung definirao je sinkronost kao "značajnu slučajnost". Možete je opisati kao niz događaja za koje se čini da dolaze kao grom iz vedra neba, ali se zapravo zbivaju s razlogom. Budući da se razlog ne može objasniti na racionalan, linearan način, skloni smo to pripisati slučajnosti.

Sinkronost je proces usklađivanja sa širom sviješću. Odjednom se čini da ste sinkronizirani sa sudbinom. Cijelo vrijeme doživljavamo sinkronost značajnih slučajnosti. Tako je čest slučaj da u jednom trenutku mislimo na Ivana, a zatim naletimo na njega, ili nam se odjednom javi Ivana nakon što smo je upravo spomenuli u razgovoru. Ponovno je tu kad se sve češće i bez očitog razloga pojavljuju određene riječi i brojevi sve dok ne zaključite da možda sadrže neku dublju poruku za vas.

Na primjer, jedan je moj prijatelj stalno slušao o Japanu i svuda vidio nešto što se odnosilo na tu zemlju.

27

## INTUICIJA

Na koncu je shvatio da bi trebao poći onamo. Putovanje je bilo uspješno i uspostavilo je temelje za cijelu njegovu karijeru. Netko će možda reći da je jednostavno imao sreće, ali imati sreće zapravo je proces usklađivanja s vlastitom sinkronošću.

Katkad možete čak podsvjesno postići da se nešto dogodi samo ako se sinkronizirate s onim što želite. Ne morate uvijek pratiti znakove poput mog prijatelja kako biste požnjeli dobrobiti sinkronosti. Svakako, možete početi bilježiti simbole koji za vas imaju osobno značenje. (U ovoj će knjizi biti mnogo više govora o tom procesu kojeg ja zovem korištenjem dnevnika intuicije.) No samo ako odlučite što želite, ta će želja dospjeti do vaše šire svijesti. Ta vaša širina i podsvijest tada se usklađuje s još širom sviješću sinkronosti, a ta će vam golema banka informacija uskoro poslati ono što želite.

Ne samo da možete dobiti pomoć šire svijesti za postizanje svojih ciljeva i ispunjenje osobnih potreba, već se također možete sinkronizirati sa svime što se oko vas događa te ćete početi donositi odluke koje su najviše u skladu s vama i sa strujanjem. Kad jednom počnete razvijati svoju prirodni sinkronost (sljedeća vježba će vam u tome pomoći), postat ćete zahvalni primatelj onoga što mnogi zovu dobro odabranim trenucima i sretnim slučajnostima. No vi ćete znati da ste se zapravo sinkronizirali sa strujom kako biste donijeli najbolje (usuđujemo li se reći, usklađene?) odluke za vlastitu budućnost.

Evo primjera ovoga o čemu govorim: jedan moj klijent, koji se bavi reklamiranjem, nagonski se otvorio

28

#### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

vlastitoj sinkronosti i postigao sjajne rezultate. Od trenutka kad je čuo o njemu, znao je da mora imati DeLorean sportski automobil. Počeo je skupljati sve članke i promotivni materijal do kojeg je mogao doći, a počelo mu se činiti da se DeLorean spominje svuda oko njega.

Potaknut vlastitim predosjećajem i mnogim naoko slučajnostima, moj je klijent čak uplatio depozit za automobil, na neviđeno, davno prije no što je prvi DeLorean sišao s tekuće vrpce. Mnogo mjeseci kasnije, kad je trebalo zgrabiti ugovor o reklamiranju DeLoreana i sve su se velike reklamne agencije borile za nj, ugovor je dobila malena tvrtka za koju je radio. Za uspjeh je dijelom bio zaslužan i ugovor moga klijenta o kupovini automobila -još malo sinkronosti.

No čak ni tu nije bio kraj priče. Moj je klijent napokon dobio automobil DeLorean, a tada je napisao proročansku rečenicu: "Živi svoj san", koja više ili manje opisuje ono što se dogodilo u njegovu životu kad se uskladio sa svojom najuzbudljivijom mogućnošću. Njegov je život zapravo nadmašio san jer je prepuštanje struji u pravo sinkrono vrijeme također poboljšalo njegov profesionalni ugled. Vi također možete naučiti prepoznati i proniknuti u skrivena bogatstva značajnih slučajnosti u vašem životu.

• 9. vježba: Sinkrono sjećanje

Razmislite i pokušajte se sjetiti kad ste doživjeli značajne slučajnosti: primjeri kad ste naletjeli na nekoga

29

#### INTUICIJA

o kome ste razmišljali, kad vam je slučajni susret omogućio da dobijete nešto što ste doista željeli, ili kad ste osjećali da ste imali veliku sreću. Također se prisjetite trenutaka kad ste osjećali da ste savršeno sinkronizirani sa svojom okolinom: došli ste na željeznički kolodvor baš kad je stigao vlak, našli ste mjesto za parkiranje točno ispred prodavaonice, prvi ste saznali za otvaranje novog radnog mjesta. Zapišite te doživljaje i vodite dnevnik o budućim značajnim slučajnostima.

#### OVDJE SAM VEĆ BILA / BIO

Deja vu je oblik sinkronosti. Taj snažan, a ipak neobjašnjivi osjećaj da ste već bili ovdje značajna je slučajnost koja potječe od činjenice da ste doista bili ovdje - ali ne u osjetilnom području svakodnevnih stvarnosti. U široj svijesti vidovite stvarnosti možete biti praktički svugdje u prostoru i vremenu. U vidovitom području intuicije savršeno je normalno osjećati se kao da ste ranije doista bili ondje. Kad doživite deja vu, neki događaj, neka osoba, neki predmet potakne vas da se sjetite samo djelića onoga što znate zahvaljujući urođenoj povezanosti s drugim stvarnostima.

Deja vu možete koristiti za snalaženje u svakodnevnim situacijama. Odvjetnik kojeg poznajem pribojavao se ishoda posebno važnog sastanka što mu je predstojao. Kad sam mu pomogla da uspostavi vezu sa svojom intu-

30

#### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

ičijom, otkrili smo da je imao ono što je on nazvao "vizijom" odvijanja sastanka. Ta je vizija bila veoma detaljna. Vidio je što će svatko od sudionika imati na sebi i što će govoriti - uključujući i njega - a ishod sastanka bio je vrlo povoljan za moga klijenta. Kad se sastanak doista održao, prošao je točno onako kako ga je zamišljao. To je bilo deja vu. Zahvaljujući tome odvjetnik je mogao učiniti točno ono što je trebao učiniti kako bi u veoma napetoj situaciji ostvario željeni rezultat. Uz

pomoć sinkronosti - a posebno de ja vu - moj je klijent uspio stvoriti vlastitu sreću.

Prodavač kompjutera kojeg poznajem, a koji radi za agresivnu mladu kompaniju, imao je slično iskustvo. Svi u kompaniji nervozno su grizli nokte i strepili zbog predstojećeg sastanka sa svojim dosad najvećim mogućim klijentom. Moj je prijatelj bio jedini koji nije strepio. Razlog je bio taj što je on već dobio "bljesak" klijenta sa širokim osmijehom na licu. Kad je sastanak napokon obavljen, klijent je bio spreman staviti svoj potpis na crtu ispod ugovora, a dok je to činio, smiješio se od uha do uha. No moj se prijatelj nije iznenadio jer mu je intuicija već pokazala kakav će biti klijentov stav.

### TAJ SINKRONI OSJEĆAJ

Dobri igrači i uspješni kockari najbolji su primjeri ljudi koji se usklađuju sa svojom sinkronošću. Novine su pune priča o dobitnicima na lutriji koji su osjećali sreću

31

### INTUICIJA

određenih brojeva i stalno igrali na njih dok nisu dobili jack-pot. Moja domaćica imala je lijepog uspjeha igrajući na brojeve koji su joj se javljali kroz sinkronost njezinih snova. Pobjednica na nedavno održanom državnom prvenstvu u pokeru rekla je da se toga dana osjećala sretnom i znala je da će dobiti karte za pobjedu.

Oni koji se dobro snalaze s investicijama - od dionica male vrijednosti do golemih novčanih transakcija - također dopuštaju silama sinkronosti da ih informiraju i vode. Investitor koji se bavi nekretninama pričao mi je da je slučajno naišao na članak o čovjeku za kojeg je osjetio da bi bio savršen partner za posao što ga je imao na umu. Upoznali su se, činilo se da su se uskladili, a sad se bave profitabilnim poslom vrijednim nekoliko milijuna dolara.

Važno je vježbati primjenu sinkronosti u životu. Sljedeće dvije vježbe trebale bi biti izazov. Kao u staroj šali o dospijevanju u Carnegie Hali, potrebna je vježba, vježba, vježba. Samo ponavljanjem tih vježbi utišat ćete buku vaših intelektualnih misli i pojačati slatku glazbu vlastite intuicije.

• 10. vježba.- Pojačavanje sinkronog osjećaja 1. dio - Svakodnevna predviđanja

Pokušajte pogoditi nešto prije nego što se to dogodi: kada će zazvoniti telefon, tko će biti s druge strane telefonske linije kad dignete slušalicu, kada će se na semaforu upaliti zeleno svjetlo.

Pokušajte odrediti po-

32

### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

bjednike konjske utrke. Dok stojite ispred niza dizala, pogađajte koja će se vrata prva otvoriti. Na željezničkoj postaji pokušajte stati baš ondje gdje će se otvoriti vrata vagona što vam se približava.

• 11. vježba: Pojačavanje sinkronog osjećaja 2. dio - Trik s kartama

Uzmite običan špil karata te izvadite aseve i džokere. Sad ćete imati jednak broj jakih karata (8 ili više) i slabih karata (7 ili manje). Dobro promiješajte špil i uzmite kartu s vrha - postavite je licem prema dolje ispred sebe, a špil maknite oko pola metra u stranu - gdje više nije u vašem vidnom polju, ali ga lako možete dosegnuti.

Dobro je početi ili bojom ili relativnom vrijednošću (jaka ili slaba). Pogledajte s čim ćete se prije ugoditi. Ukoliko u početku ništa ne osjećate, pokušajte si postavljati pitanja: "Je li crvena ili crna? Jaka ili slaba?" Ako vam se ni to ne čini dobrim, pokušajte s malo drukčijim riječima: "Je li sjajna ili tamna? Vrijedi li mnogo ili malo?"

Prihvatite informaciju koja vam prva priđe, na bilo koji način. Potom pogledajte možete li predviđati određenije. Koliko ste blizu? Ne opterećujte se točnošću. Možda ćete naučiti nešto neprocjenjivo o vašem intuitivnom stilu. Na primjer, osjećate li stvari više kao boje, slike ili simbole, prostorne odnose, brojke ili čak riječi?

Naravno, vježba će postajati sve teža kako budete nastojali preciznije odrediti kartu. Ali nastavite pokušavati

33

### INTUICIJA

(tempom i na razini koja vam odgovara) i nemojte se obeshrabriti. Kao što sam rekla, ponavljanje uvelike poboljšava vašu vještinu. Ove vježbe istodobno djeluju na vaše intuitivne mišice i razvijaju



vašu sposobnost prepoznavanja i primjene intuicije u svakodnevnom životu. Nastavite vježbati! Kad jednom počnete dobivati rezultate, čudit ćete se vlastitim mogućnostima. Dok budete čitali ovu knjigu, saznat ćete više o tehnikama koje mogu uvelike povećati vaš "omjer pogodaka". Molim vas, kad završite s čitanjem knjige, pogledajte Dodatak (205. stranica) kako biste iskušali varijaciju trika s kartama - i vidjet ćete koliko ste napredovali.

Još jedna napomena u vezi sa sinkronim vježbama: dok budete primjenjivali obje vježbe, pratite kako se osjećate kad ste "uključeni" i "sinkronizirani". Dobivate li signale iz svoga tijela - osjećaj u utrobi ili žmarce na zatiljku ili kralješnici? Druga osjetila također mogu sudjelovati. Jedan mi je pjesnik rekao da njegove pjesme "lijepo mirišu" kad su "uključene". Drugi ljudi mogli bi osjetiti tihi šum u ušima, ili im se čini da doista čuju odgovor koji traže.

Sve što vam se čini pravim izrazit će se kroz najbolji i najsnažniji oblik komunikacije za vas. Ja osobno dobijem osjećaj ravnoteže nasuprot neravnoteži - osjećaj u koji se sve prave informacije uklapaju. Katkad jednostavno "znate". Zapamtite kako osjećate taj doživljaj i pokušajte ga primijeniti u vašim vježbama kako biste vidjeli možete li odrediti što je tek nagađanje, što vam se čini predo-

34

### KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

sjećajem, a što je savršeno pogodeni odgovor izvan svake sumnje.

#### UM OBLIKUJE GRAĐU, ILI BRIGA O VLASTITOJ STVARNOSTI

Kako biste imali pristup intuiciji, jako je važno bez predrasuda prihvatiti stvarnost njezina postojanja i uvjerenje da je možete iskoristiti u svakodnevnom životu. Zapravo, ne možete razumjeti ono u što ne vjerujete. Jednostavno rečeno, putovanje vašom intuitivnom stazom počinje otvorenošću uma.

Od onih koji čitaju ovu knjigu ne očekuje se da imaju bezrezervnu vjeru svetaca, ali ako odbacite predrasude, imate volje da počnete razvijati svoj um i spremni ste vjerovati, otkrit ćete da intuicija počinje strujiti kroz vas, te učinkovito razvija povjerenje i vjeru u tu stvarnost.

Kako bismo se doista otvorili obilju informacija koje vam nudi intuitivni put, moramo početi proučavati sustav vlastitih vjerovanja i odbaciti ograničavajuća poimanja koja nam mogu onemogućiti prihvaćanje cjelovite intuitivne slike.

#### • 12. vježba: Ispitivanje sustava vjerovanja

Proučite svoje stavove o sebi. Je li vjerovanje u ono što je moguće odredilo ono što vam se doista dogodilo u životu? Možete li se sjetiti drugih ljudi čiji su negativni ili

35

### INTUICIJA

pozitivni stavovi odredili događaje u njihovim životima? Na primjer, čini se da u svakoj skupini postoji jedan pesimist koji šeće naokolo s tamnim oblakom nad svojom glavom. Doista, čini se da je katastrofa odmah iza svakog ugla kraj kojeg se nalazi ta žalosna vreća. Slično tome, svatko poznaje barem jednog živahnog optimista čiji vedri stav djeluje previše dobro da bi bio istinit, a ipak se čini da procvate sve čega se dotakne.

#### STRAŠNO JE ZATVORITI UM

Jednom je na moje predavanje došla mlada žena, očajnički tražeći rješenje dileme u svojoj karijeri. Nije bila naročito uspješna u svom poslu, a vodila je seminare za pomoć poslovnim ljudima da bi napredovali u svojim karijerama. To mi se činilo prilično ironičnim, s obzirom na njezinu strahovito negativnu osobnost. Znala sam da ćemo morati nešto učiniti s njezinim sumornim stavom ako ikad želi biti uspješna na svom polju. Stoga sam je zamolila neka se pokuša sjetiti nečega što je doista željela i na koncu dobila - maju, prsten, automobil, bilo što. Nije se mogla baš ničega sjetiti. "Bilo što!", bila sam uporna. Samo se namrštila i odmahнула glavom. "čak ni ledeni štapić?", rekla sam. "Mrzim ledene štapiće!", prasnula je.

Iz daljnjih razgovora shvatila sam da sveopći nega-tivizam te klijentice guši njezino intuitivno strujanje te uvelike smanjuje količinu informacija što ih za nju mogu dobiti. Njezina zatvorenost prema životu općenito onemogućavala joj je da napravi bilo kakav pozitivan - a

36

## KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

kamoli intuitivan - korak. Posljedica toga bilo je daljnje jačanje njezine negativnosti.

Međutim, osjetila sam da je u njezinu djetinjstvu bilo trenutaka kad je bila otvorena za pozitivne mogućnosti. Zamolila sam je da se prisjeti tog vremena i u mislima sačuva svaku pojedinost tih uspomena. Najprije se namrštila, ali se na koncu počela prisjećati prekrasnog tjedna na farmi djeda i bake. Dogodilo se toliko divnih, neočekivanih stvari: gledala je kako se koti leglo psića, pridružila se spontanoj vožnji na kolima sa sijenom na mjesecini i držala u ruci krijesnicu. Dok je iznova proživljavala te doživljaje, osjećala je kako spremno očekuje sljedeći prelijepi događaj. "Zadržite taj osjećaj!", viknula sam, jer to je bilo baš onakvo otvoreno stanje uma potrebno da iznova počne doživljavati ono lijepo u životu.

Stoga sam joj savjetovala da se redovito prisjeća tih prizora, pogotovo pozitivnog osjećaja što ga je imala o sebi i svojoj budućnosti, pa će shvatiti da je zapravo ista djevojka puna samopouzdanja. U početku je bila malo sumnjičava, ali me je oko mjesec dana kasnije nazvala i zahvalila mi na savjetu. "Možete li vjerovati", smijala se, "stalno sam se prisjećala farme jer mi je to godilo, ali moj sljedeći seminar doista je bio uspješan!"

## OTVARANJE UMA - DA BI SE PREŠLO PREKO MOSTA

Otvorenost vašeg uma prema intuitivnoj stazi dopušta mu da premosti jaz između logike svakodnevnih stvarnosti-

37

## INTUICIJA

ti i alternativne logike intuicije. Ova druga logika zapravo je samo produžetak i nadopuna onoga čega smo već svjesni. Intuicija vam stavlja na raspolaganje vrijedne informacije, ali također može utjecati na stvarni fizički preobražaj. Poznato je da je otvorenost uma u kombinaciji sa spremnošću pojedinca da prihvaća, ali i projicira intuiciju, dala spektakularne rezultate.

Vjerska iscjeliteljica Olga Worrel mogla je mijenjati molekularni sastav vode i promijeniti joj težinu samo snagom volje. Postoji mnogo dokumenata o primjerima iscjeljivanja na bazi psihe i o psihokinezi (telepatsko pomicanje predmeta). U parapsihološkim istraživanjima dokazano je da će ljudi imati više "psiho pogodaka" ako je njihova želja i volja jača. Nadalje, sposobnost uma da mijenja materiju također je izdržala znanstveno ispitivanje. Istraživanja kvantne fizike dokazala su da je kretanje subatomske svijeta doista povezano s mislima onih koji ga promatraju. Drugim riječima, stvarnost onoga što promatramo zapravo se oblikuje u našim umovima.

Sljedeća vježba doista vas uči kako ćete umom svijati stvari. Pokazuje kako vaše misli mogu doslovce preoblikovati fizičku stvarnost. Iako se možda čini da je to prilično teško, zapravo je jednostavnije no što zvuči. Ovdje je važno imati na umu strpljenje. Nemojte žuriti kroz predviđene korake, a ako u početku ne uspijete, dajte si vremena.

Jedan je moj klijent tako dobro svladao taj postupak da je odlučio cijeli svoj ured zabaviti svijananjem predmeta pomoću misli. Svatko je zgrabio najbliži prikladni pred-

38

## KRETANJE INTUITIVNOM STAZOM

39

met, a otvarači pisama tako su dobro reagirali da se do kraja tjedna u cijelom uredu nije mogao naći ni jedan ravan primjerak. Polako slijedite upute, cijelim putem zamišljajući, i budite spremni prihvatiti vlastitu moć.

- 13- vježba: Svijanjanje žlice - vježba uma nad materijom

Nađite jeftinu žlicu slabije kvalitete i testirajte njezinu čvrstoću kako biste provjerili da nije toliko mekana da je možete s lakoćom saviti rukama. (Napomena: komad teške srebrnine može biti previše zahtjevan pothvat za početnika, a ako ipak uspijete saviti dobro obiteljsko srebro, vjerojatno ga nećete moći vratiti u točni prvotni oblik.)

Koristeći se objema rukama, držite žlicu vodoravno ispred sebe. Svaki kraj žlice držite u jednoj šaci tako da zavnuti dio drška pokazuje prema gore. Zatvorite oči i počnite ritmički disati.

Sad se koncentrirajte i zamislite kuglu jarke bijele svjetlosti iznad svoje glave. Koncentrirajte se što jače možete da biste jarku i vruću svjetlost povukli kroz svoje tjeme.

Kad se jednom nade u vašoj glavi, nastavite se koncentrirati na nju sve dok ne osjetite da ne može biti sjajnija. Zatim polako zamislite kako se kugla pomiče niz vaš vrat, u vašu ramena, niz nadlaktice, niz podlaktice i na koncu u vašu zapešća. Usredotočite se samo na svjet-

INTUICIJA

lost i osjetite kako njezina energija vibrira u vama i grije vas.

Kad svjetlost dopre do vaših prstiju, glasno izgovorite: "Savij se, savij se, savij se!", i pokušajte jednim brzim pokretom saviti žlicu. Žlica će se čudesno saviti u sredini, kao da je odjednom napravljena od maslaca, gotovo bez imalo napora.

40

treće poglavlje

sve je energija

Albert Einstein svojom je slavnom formulom  $E = mc^2$

dokazao da je sve u svemiru zapravo energija. Fizička stvarnost stvari i apstraktna stvarnost uma sastavljene su od uzoraka energije. Povezivanje s vašom intuicijom je čin usklađivanja s beskrajnim strujanjem univerzalne energije.

Pojam strujanja univerzalne energije nije nov. Drevni su Kinezi to strujanje nazivali chi; drevni Hindusi zvali su je prana. Discipline koje su se razvile u tim dvjema kulturama - t'ai chi i joga - temelje se na umijeću usklađivanja sa strujanjem energije i njezinim korištenjem za postizanje usredotočenosti sebe. Kad smo usredotočeni, osjećamo harmoniju - ne samo sa sobom, već i s ostalima te s cjelokupnim okruženjem. Svaki proces usredotočavanja zapravo je čin uravnotežavanja sebe s univerzalnim strujanjem energije.

Poput ostalih elektromagnetskih frekvencija, uključujući rendgenske zrake, radiovalove i svjetlosne

KOJA JE FREKVENCIJA?

41

INTUICIJA

valove, intuitivni tok također je neprekinuto strujanje energije. U određenom smislu usklađivanje s intuicijom slično je ugađanju radija. Kad se uskladimo, doslovno smo na istoj valnoj dužini s kojom god frekvencijom želimo.

Jednako kao što su mnogi svjetlosni valovi spektra boja nevidljivi oku, tako su i frekvencije intuicije neprimjetne za one koji nisu posebno usklađeni s njima. No što više postajemo senzibilni za njihovu energiju, to se bolje možemo uskladiti s vlastitom intuicijom. Zapravo se pojam senzibilni, koji se često povezuje s medijima, u početku upotrebljavao za opisivanje ljudi koji su mogli osjetiti energiju oko magneta i drugih predmeta.

Znanost je dokazala da oko svakog od nas postoji prepoznatljivo elektromagnetsko polje energije. Zahvaljujući posebnom postupku poznatom kao Kirlianovo fotografiranje, to se polje može vidjeti golim okom. Kirlianove fotografije ljudskih bića, biljaka i nekih neživih predmeta pokazuju auru koja zrači iz svega navedenog. To energetske polje, koje svakoga od nas okružuje, potječe iz većeg univerzalnog energetskeg polja, iz struje. Svi mi provodimo energiju strujanja, a stupnjevi te energije na prirodan način zrače kroz svakoga od nas.

ZVJEZDANA SVJETLOST, BLJEŠTAVILO ZVIJEZDE

Kaže se da trudnice blistaju. Mladenke zrače. Svece se uvijek tradicionalno prikazuje s aureolom oko glave. čini

42

SVE JE ENERGIJA

se da oni koji su svojom darovitošću stekli slavu i bogatstvo posjeduju dodatnu pomoć karizme i poznati su kao zvijezde. Kad neka osoba napravi veliki pomak u razumijevanju svog života, kažemo da je ta osoba konačno ugledala svjetlost - ili čak da je prosvijetljena.

Nije slučajnost da se ljude koji su puni energije opisuje kao obasjane svjetlošću. Svjetlost je opipljivi izraz energije od koje se sastoji cjelokupna stvarnost.

Ne morate se opterećivati skupim Kirlianovim fotografijama kako biste dokazali da zračite tom svjetlošću. Sljedeća će vježba pokazati energiju kojom zračite.

• 14. vježba- Osjetiti svoje energetske polje

Žustro protrljajte šake kako biste ih zagrijali. čim vam se čine ugodno toplima (za to je potrebno samo tridesetak sekundi), spojite dlanove i poravnajte prste.

Sada polako počnite razmicati šake dok ne osjetite privlačenje ili odbijanje (neki ljudi osjete jedno, a neki drugo) koje kao da govori da ste stigli do vanjskog ruba dijela, ili polja, energije. To se obično događa kad su vam šake razmaknute od deset do dvadeset centimetara.

Ako prvi put ne uspijete, nastavite s vježbom dok to ne osjetite. Obećavam da hoćete. Neki ljudi ne osjete rub sve dok se ne poigraju samim poljem tako da miču šake bliže i dalje kao da rastežu uzicu. Iskušajte to i sami. Kad jednom upoznate osjećaj privlačenja/odbijanja između

43

## INTUICIJA

svojih šaka, shvatit ćete kakav osjećaj stvara energetsko polje i kako ćete ga lakše osjećati.

Energetsko polje što ste ga osjetili između svojih šaka zapravo je vaša vlastita aura, opipljiva energija zračenja koje vas okružuje. Upravo ste naučili osjećati jedan dio granica vaše aure. U sljedećoj ćete vježbi naučiti istraživati parametre partnerova energetskog polja.

• 15. vježba: Naslutiti energetsko polje tijela

Nađite partnera i sjednite s njim ili s njom na dvije stolice ravna naslona. U toj ćete se vježbi vi i vaš partner izmjenjivati u ulogama subjekta i senzora.

Subjekt mora zatvoriti oči te početi duboko i ritmički disati. U međuvremenu se senzor treba zagrijati vježbom 14. Kad se oboje budete osjećali opušteno, senzor stane iza subjekta, koji još uvijek sjedi, te podigne ruke do otprilike tridesetak centimetara iznad partnerove glave. Vrlo polako treba pomicati ruke dolje sve dok, kao i u prethodnoj vježbi, senzor ne počne osjećati promjenu energije koja obilježava subjektovu auru. I u ovom slučaju senzor se može poigravati s onim mekanim osjećajem energetskog strujanja sve dok točno ne osjeti gdje je razgraničenje.

Opseg osobnog energetskog polja svakog pojedinca uvelike se razlikuje, a neki ljudi imaju mnogo izraženije aure od ostalih, te ih je daleko lakše osjetiti. Nemojte se stoga zabrinjavati ako ništa ne osjećate - jednostavno

44

## SVE JE ENERGIJA

pokušajte iznova. Uvijek možete krenuti dalje i kasnije se vratiti na ovo kad se budete osjećali jače energetski nabijenima.

Kad budete spremni, zamijenite uloge i ponovite postupak.

Već ste osjetili vlastitu auru, ali sljedeća će vam vježba pokazati vašu vidljivu svjetlosnu vezu s energetskim tokom života.

• 16. vježba: Vidjeti energetsko polje

Nađite crnu ili veoma tamnu površinu u svom domu (komad odjeće, stol ili čak ugašeni televizor).

Ugasite sva električna svjetla i navucite zavjese, a iza sebe stavite samo jednu upaljenu svijeću.

Stavite ruke ispred crne površine i pregledajte ih. Trebali biste vidjeti bjelkasti, prozirni sjaj kako zrači iz vaših prstiju. (Savjet: pokušajte se usredotočiti na pozadinu.). Iskušajte to s prijateljem i eksperimentirajte s paučinastim sjenkama. Pogledajte koliko se morate približiti da bi vam se sjenke dotaknule.

To je pravo značenje riječi: "Ispruži ruku i dotakni nekoga!" Kad se osjećamo dotaknutima bez ikakvog fizičkog kontakta, zapravo doživljavamo zajedničku energiju. Kad kažemo da neka osoba ima auru zagonel-nosti ili auru zadovoljstva, zapravo kažemo da smo osjetili energetsko polje te osobe i tumačimo što ta energija predstavlja.

45

## INTUICIJA

Nije uvijek lako vidjeti fizičku auru jer može biti veoma suptilna. Ali nemojte se obeshrabriti. Kad ipak počnete opažati svoj sjaj, pokušajte ga koncentracijom pojačati. Želja i koncentracija projicirat će energiju, a vi ćete jasnije vidjeti područje aure.

## ENERGETSKI NIZ

Sada kad ste naučili vidjeti i osjećati vlastito energetsko polje, vrijeme je da prijedemo na finese - vrlo specifične energične točke koje se nižu kako bi oblikovale unutarjni energetski sustav cijele

vaše aure.

Vaše energetsko polje sastavljeno je od sedam glavnih energetskih centara, također poznatih pod nazivom čakre, a svaki je povezan s različitim mjestom u vašem tijelu. Svaka od sedam čakra daje različitu osobinu unutarnjem energetskom strujanju. Jednako kao što se bijela svjetlost može podijeliti na mnoge boje ako se filtrira kroz prizmu, tjelesni energetski spektar dijeli se na pojedine nijanse.

Razumijevanje individualnih energetskih centara, njima odgovarajućih boja i načina na koji su međusobno povezani u cjelinu, iako nam se to čini dalekim, doista pomaže da bolje shvatimo - i bolje iskoristimo - cijeli sustav intuicije. Postanete li senzibilniji za različite boje i različite energije što ih one predstavljaju, postat ćete senzibilniji i za svu energiju koja vas okružuje. Dok budete razvijali svoju intuiciju, sasvim je moguće da ćete početi

46

#### SVE JE ENERGIJA

primati informacije u obliku boja. Stoga imajte na umu ovaj popis, ili ga barem držite na dohvat ruke. Želite li određenije podatke o uporabi i tumačenju boja, možete pogledati 5. poglavlje i Dodatak.

#### PRVI ENERGETSKI CENTAR: CRVENO

Prva chakra smještena je u dnu kralješnice, a njezino područje djelovanja uključuje i reproduktivne organe. Cijelim tim područjem dominira crvena boja. Nije ni čudo da crvenu boju povežemo s iskonskim strastima i emocijama, tjelesnošću, vitalnošću i seksualnošću!

Sjetite se modernog sportskog automobila što ga uvijek reklamiraju u crvenoj boji kako biste ga poželjeli, ili jedne blistave crvene jabuke dnevno kako ne biste morali imati posla s liječnikom.

#### DRUGI ENERGETSKI CENTAR: NARANČASTO

Krenete li malo gore od dna kralješnice i neznatno lijevo, naći ćete slezenu koju predstavlja topla boja naranče. Ovdje su osnovne kvalitete mudrost, samosvijest, hrabrost i snaga.

Sjetite se bujne, žutosmeđe grive kojom je okrunjen snažan - i naravno hrabar - lav.

#### TREĆI ENERGETSKI CENTAR: ŽUTO/ZLATNO

Treća chakra smještena je u solarnom pleksusu točno u sredini tijela - točno ispod prsne kosti i širi se u

47

#### INTUICIJA

područje koje obično zovemo utrobom. Stoga nije slučajno da izreka "znati nešto u utrobi" znači da se nešto zna tako duboko i sigurno kao da vam izvire iz samog središta - doslovno iz vašeg tjelesnog centra.

Glavna boja treće čakre, žuta, povezana je s umom, sviješću o sebi, znanjem i osobnom moći. Što mislite, zašto je tipična olovka ili notes najčešće žute boje? Žuto djeluje na izoštravanje uma, pa je to savršen izbor.

#### ČETVRTI ENERGETSKI CENTAR: ZELENO

Iz utrobe krećemo prema srcu: četvrta chakra i pravo srce energetskog niza. Glavna boja srca je zelena. Zeleno predstavlja rast - tjelesni i emocionalni - te ljubav i prosperitet.

Sjetite se zelenih izdanaka i pupoljaka koji su prvi ljupki znakovi novog proljeća. Zatim se sjetite zelene boje novčanica - zelenilo gotovine.

Ako u početku ne možete zelenu boju povezati s pojmom ljubavi, možete li se sjetiti neke druge boje koja može više oživjeti i nadahnuti rast i širenje?

#### PETI ENERGETSKI CENTAR: PLAVO

U grlu je peta chakra koja upravlja tokom kreativnog izražavanja i mirnom strujom spokoja.

Plavo je boja koja predstavlja energiju tog centra, a sve ima savršenog smisla kad se sjetite kako se smireno i pomladeno osjećate dok promatrate more ili nebo.

48

#### SVE JE ENERGIJA ŠESTI ENERGETSKI CENTAR: LJUBIČASTO

Točno nasred čela nalazimo dobro poznato treće oko - šestu chakru i dosad klišeizirani, ali vrlo stvarni put do duhovne svijesti. Njezina glavna boja je ljubičasta. Ta točka i boja zajedno

predstavljaju našu sposobnost da postignemo najviše, najbožanskije spoznaje.

Grimizna boja uvijek je bila simbol visokih pregnuća i visokih veza. Sjetite se grimiznih plašteva kraljeva i vjerskih dostojanstvenika.

#### SEDMI ENERGETSKI CENTAR: BIJELO

Ta točka, sedmi energetski centar, također poznat kao "krunska chakra", smještena je na samom vrhu glave i predstavlja naš pravi krunski sjaj. Njezina glavna boja, bijela, posve prirodno pokriva cijeli energetski niz, jer to je blistava nijansa koju najviše povežijemo s aurom. Sjetite se samo svih onih umjetničkih prikaza sjajne aureole oko nečije glave!

Bijelo također predstavlja čistoću, prosvijetljenost i zaštitu. Sjetite se stopostotno čistog prizora mladenke u bijelom velu ili anđela koji se nalazi na vrhu božičnog drvca.

Kad god osjetite da vam je potrebna "injekcija" malo poticajne energije ili čak dodatne zaštite, pokušajte zamisliti bijelu svjetlost koja okružuje vas ili vašu okolinu. To je prastari trik koji presijeca negativnost i pomaže - a

49

#### INTUICIJA

katkad je i neophodan - u svakodnevnom suvremenom životu!

#### SLAGANJE NIZA

Kad se najbolje osjećamo, sedam chakra u nama složeno je u niz koji pomaže u stvaranju osjećaja osobne harmonije, kao i sve jače svijesti o skladu s univerzalnim energetskim tokom intuicije.

Što je naša energija složnija, to se bolje osjećamo i lakše se možemo sinkronizirati sa širom sviješću intuicije. Jednako kao što se ujutro nakon buđenja protegnemo da bismo pokrenuli energiju i tijelo nakon spavanja, tako možemo dodati i svakodnevno protezanje tjelesnih energetskih centara da bismo se ponovno poravnali i probudili našu vezu sa samom strujom.

Vježba koja slijedi mogla bi biti vaš ključ za svakodnevno otvaranje intuiciji. Svakog jutra pridržavam se ove jednostavne rutine za usklađivanje energije. Iskušajte je kako biste i sami osjetili iste dobrobiti. Posve sam uvjerena da bi vas taj postupak mogao otvoriti većem intuitivnom senzibilitetu, kao i pružiti vam snažniji osjećaj sveopće dobrobiti. Svi moji učenici obavijestili su me o sjajnim rezultatima.

Naravno, svatko će jače ili slabije reagirati na različite vježbe. Ali molim vas, imajte na umu, što više vježbate poravnavanje, brže će se vaša vlastita intuicija uskladiti sa širom sviješću.

50

#### SVE JE ENERGIJA

• 17. vježba-. Uspostaviti ravnotežu svoje energije s ravnotežom intuicije

Nađite mirno mjesto gdje vas ništa neće ometati te legnite ili sjednite na stolicu ravna naslona.

Počnite ritmički i duboko disati. Odvojite dovoljno vremena da biste se osjećali doista ugodno i omogućili lagano i pravilno disanje.

Kad vam bude savršeno ugodno, dovedite svoju svijest na sredinu čela i zamislite ljubičastu svjetlost na tome mjestu. Koristeći se dahom, oslobodite se i opustite u svoju svijest u toj točki te ondje gledajte svjetlost. Ljubičasta svjetlost može vam se činiti kružnog oblika ili možda svojim sjajem prožima cijelo područje trećeg oka. Upotrijebite sve što vam pomaže dok dišete u svoju svijest. Ostanite ondje neko vrijeme, možda minutu ili više.

Zatim prebacite svoju svijest do sredine grla; nemojte zaboraviti na duboko, opuštano disanje.

Dišite u područje grla i ondje zamislite plavu svjetlost. Neko vrijeme ostanite s tom plavom svjetlošću dok ne postane veoma bistra.

Prijeđite na područje srca (u sredini prsa) i ondje zamislite zelenu svjetlost dok dišete i opuštate se u svojoj svijesti tog jako važnog područja. Nemojte žuriti; polako. Doista uživajte u tim posebnim trenucima obnavljanja i osvježavanja svoje povezanosti s intuitivnom sviješću.

51

#### INTUICIJA

Kad budete spremni, prijeđite na solarni pleksus. Solarni pleksus je mjesto ispod prsne kosti koje se miče unutra i van kada duboko dišete, što sada činite. Dok dišete u područje solarnog pleksusa, gledajte kako zlatnožuta svjetlost svojim sjajem prožima cijelo to područje. Ostanite sa svojim

disanjem i sa svojom sviješću sve dok vam je to ugodno, doista gledajući i osjećajući tu zlatnu svjetlost.

Potom nađite slezenu (s lijeve strane bliže leđima, kraj bubrega). Dišite kroz to područje dok zamišljate kako ga narančasta svjetlost kupa svojim sjajem. Možete osjetiti toplinu ili neki drugi osjećaj povezan s tom bojom.

Na koncu prebacite svoju svijest do dna svoje kralješnice i ondje zamislite crvenu svjetlost koja svojim zrakastim sjajem grije cijelo područje. Dišite i oslobađajte se u tu crvenu svjetlost koliko god želite.

Sada zamislite kristalnu cijev koja vodi od dna vaše kralješnice do središta zemlje. Osjetite i gledajte kristalno bistru svjetlost u središtu zemlje koja je istodobno is-cjeljuje, opušta i uravnotežuje. Sada osjetite kako se ta svjetlost kreće gore kroz kristalnu cijev, ulazi u vaše tijelo kroz dno kralješnice te putuje kroz sve kralješke i energetske centre: iscjeljuje, pročišćava, opušta i uravnotežava vas i vašu energiju.

Osjećajte i gledajte kako se svjetlost kreće gore kroz svaku chakru te izlazi kroz vaše tjeme. Sada osjetite i gledajte tu svjetlost kao kristalnu svjetleću šipku koja vas povezuje sa strujom beskrajne energije, izvorom svih svijesti - uključujući intuiciju.

52

### SVE JE ENERGIJA

Iskušajte sljedeću varijaciju kad god osjetite potrebu da ojačate svoju intuitivnu povezanost.

• 18. vježba- Povezivanje s univerzalnom strujom

Legnite ili uspravno sjednite na svoje mirno mjesto i napravite vježbu za uspostavljanje ravnoteže energija (17), dišući kroz energetske centre dok zamišljate različite obojene svjetlosti. Kad kristalna svjetlost počne isijavati iz vašeg tjemena poput svijetlećeg štapa, pomislite ili glasno izgovorite nešto slično ovome: "Sada se spajam s beskrajnim tokom energije, sa svom sviješću." Nastavite disati u sredinu svog čela dok ponavljate rečenicu i prepustite se struji s energijom te kristalne svjetlosti.

### NIJEDAN UM NIJE OTOK

Iako je vaš um samo jedan djelić energije sveukupnog postojanja, sadrži ukupnost cijele energije, svih informacija: to je univerzum sam po sebi. Povrh toga, vaš je um već povezan i odražava druge univerzume drugih umova. To u svakodnevnom životu znači da je vaše mišljenje već apsorbiralo mišljenja mnogih drugih te da ste vi doprinijeli oblikovanju mišljenja ljudi oko sebe.

Vaš um odražava svijest svih, od vaših roditelja i učitelja do onih kojima se divite, pa čak i pisaca koji su vam otvorili um i dodali stavove i shvaćanja što ste ih

53

### INTUICIJA

uklopili u svoja vlastita. Svaki pojedini univerzum uma -svi umovi - neprestano se povezuju i mišljenjem dopiru do univerzalnog uma svih umova i univerzalnog toka svih informacija. Naravno, ta glavna žila je ono što zovemo intuitivnim izvorom. To je također ono što je Jung nazvao kolektivnom posviješću. Sve su informacije međusobno povezane, a vaš um sadrži potencijal za spoznavanje svega.

Sjetite se kako se čini da se toliko umjetnika i dizajnera podsvjesno istodobno uključuje u iste pravce misli. To je isti fenomen koji se događa kad neka određena knjiga ili film - ili čak politički vođa - odzvanja u svačijim mislima, potiče i odražava svačiju maštu.

Kad odzvanjamo, osjećamo identifikaciju s informacijama, jedinstvo s njima. To je prirodno stanje intuicije, sveobuhvatno stanje bezvremenog vremena i bezpros-tornog prostora. Možda je pjesnik William Blake najbolje opisao to stanje kad je govorio o viđenju "univerzuma u zrnu pijeska, te vječnosti u satu".

Intuitivnu stazu, naravno ne treba slijediti samo zato da biste osjetili tako teške pojmove kao što su univerzum i vječnost. Bilo koji predmet ili pojedinost u našem životu sadrži potencijal da nas poveže s kompletnim svijetom informacija. 19. vježba pokazat će vam kako lako jedan maleni, svakodnevni predmet može za nas u potpunosti oživjeti cjelokupno iskustvo i razdoblje.

54

## SVE JE ENERGIJA

- 19. vježba: Povezivanje sadašnjosti s prošlošću

Sjetite se jednog za vas važnog predmeta iz djetinjstva

- plišanog medvjedica, saonice, šalice, kaputića, bilo čega

- i gledajte kolikim će vas asocijacijama preplaviti.

Vidite svaku pojedinost i doista osjećajte ono čega se sjećate. Osjećate li toplinu dječjeg krevetića?

Vidite li pruge na majčinoj pregači? Jeste li ushićeni odličnom ocjenom na zadaći? Vidite li sebe

kako žalosno držite lopaticu za pijesak posljednjeg dana ljetnih praznika? Cijeli svijet, i drugo razdoblje, može se evocirati uz pomoć jednog naizgled beznačajnog predmeta.

### JEDAN ZA SVE I SVI ZA JEDNOGA

često doživljavamo osjećaj cjelovitosti s nekom silom većom od života. Osjećamo sebe kao dio veće grupe, a istodobno vidimo cijelu tu grupu kako se odražava u nama - na radnome mjestu, u našim odnosima i u našim rekreativnim aktivnostima.

Znat ćete što želim reći ako ste se ikad bavili ekipnim sportom ili osjetili timski duh dok ste radili na nekom projektu u školi, na poslu, u vojsci ili u kampu. Tu vidimo cjelinu-u-jednom u pokretu jer svaka osoba daje svoju energiju grupi dok grupa ne počne djelovati vlastitom energijom. Katkad, kad bilo kakva ekipa doista krene, teško se sjetiti tko je što učinio, a divno je što je to zapravo svima svejedno jer cjelina radi kao jedan.

55

## INTUICIJA

U krugu naših obitelji možemo vidjeti sebe u licima i djelima drugih članova obitelji. Možete se uhvatiti kako ponavljate riječi što ih je vaša majka izgovarala dok ste bili dijete. Možete slušati svoj smijeh i shvatiti da zvuči jednako kao i smijeh vašeg oca. U djetetu možete vidjeti odraslu osobu kakva će postati te roditelja kakav je nekoć bio. U odrasloj osobi možete vidjeti vječnu bit djeteta.

Kad smo s onima koje volimo, osjećamo njihova raspoloženja i često suosjećamo s njima. Važno je zapaziti posebnu rezonantnost što je osjećate s voljenim osobama. To je osjećaj na kojem ćete graditi kako biste se uskladili s ljudima s kojima radite ili s kojima živite.

- 20. vježba: Vidjeti svoj odjek

Prisjetite se i zabilježite doživljaje kad ste sebe vidjeli u drugima (članovima obitelji, prijateljima, ljubavnicima, kolegama) te kako se vaša posebna situacija odražava u onima oko vas.

Postoji li neki novi izraz što ste ga pokupili od svog partnera ili ga je vaš partner pokupio od vas?

Ima li vaše dijete poseban način stavljanja šake na bradu što u vama budi uspomene na davno

zaboravljenu naviku iz djetinjstva? Odražava li vaš prijatelj iz drugog okruženja ili iz drugog dijela svijeta mnoge vaše osobine?

Napravite veliki popis tih doživljaja u bilježnici koju ste odredili za svoj dnevnik intuicije.

Vjerojatno ćete se

56

## SVE JE ENERGIJA

iznenaditi kad vidite kako, nakon prvih nekoliko zabi-lješki, jedan "odjek" gotovo prirodno stvara drugi.

Kad skupite obilje materijala za rad, pokušajte sastaviti opis samog sebe na temelju kvaliteta i osobina što ih vidite u drugima. (Primjer: Smijem se kao i Dan, ali za oktavu više. Imam majčinu kvalitetu kose iako sam plavuša. Imam tatin smisao za šalu i sestrin smijeh. Imam bakine jake noge i snažan osjećaj postojanosti, kao i djedovo dobro raspoloženje. Imam jamice novorođenčeta.)

Kako biste svoj opis obogatili dodatnim osobinama i pojedinostima, vratite se prvobitnom popisu i dopustite da u vama potakne nove odjeke cjeline-u-jednom.

### BITI DIO CJELINE

Život se sastoji od mnogih paradoksa. Možda je jedan od najvećih činjenica da kad počnemo naše putovanje intuitivnom stazom, mi zapravo jednostavno otkrivamo ono što već znamo. Približavanje intuiciji je proces u kojem naši ograničeni umovi postaju svjesni postojanja i pogodnosti neograničene univerzalne svijesti.

Već ste počeli taj proces uspostavljanjem ravnoteže između vlastite energije i energije intuicije (16.



i 17. vježba). Sada je vrijeme za neka istraživanja iz prve ruke o razlici između vašeg uma i "višeg" dijela vas, ili vašeg intuitivnog "ja" koje vas povezuje s univerzalnom svijesću. Kad jednom upoznate svoje intuitivno "ja", bit ćete mnogo bliže usklađivanju sa svojim prirodnim

57

## INTUICIJA

kanalom što vodi do beskonačnog izvora neprocjenjivih informacija.

• 21. vježba: Vidjeti svoje intuitivno biće

Nađite udobno mjesto gdje vam nitko neće smetati i gdje imate pristup zrcalu. Sjednite ispred zrcala, a ukoliko želite, možete i stajati.

Dok gledate u zrcalo, usredotočite svoju pozornost na svoje oči. Zurite u njih kao da pripadaju nekome drugome. Pomno ih proučavajte, tražite unutarnje lice bez fizičke maske. Oči su doista izvor duše, a vi tražite svoje unutarnje biće, svoje intuitivno "ja" koje se razlikuje od vašeg svakodnevnog bića. Ustanite i prošecite prostorijom zadržavajući svijest o "višem ja" koje postoji iza vaših očiju.

Kad jednom sami nađete svoje intuitivno biće, ponovite vježbu, samo ovoga puta svoje intuitivno "ja" nađite u prijateljevim očima, a on će u vašima tražiti svoje. Otkrivanje intuitivnog bića na ovaj način često može stvoriti sablasni osjećaj - osjećaj koji će vam doista reći kako smo svi daleko veći od onoga što nam govore naše svakodnevne percepcije.

## DALJE I DALJE - SAGA BEZ KRAJA

Svi naši životi i život sam po sebi međusobno su povezani, neprestano se razvijaju i obujmljuju nas.

58

## SVE JE ENERGIJA

Gledajte ocean (odavno simbol univerzalne svijesti) dok se njegovi valovi razvijaju, zapljuskuju obalu, vraćaju se u dubine, a zatim ponavljaju isto. Razmislite o izmjenama godišnjih doba: jesen u zimu, zima se ponovno rada u proljeće, proljeće se razvija u ljeto, zatim jesen i uvijek iznova. Sjetite se stalnog obnavljanja obitelji dok se njezini članovi rađaju, umiru te žive u nizu predaka i potomaka.

Razvoj naše svijesti slijedi isti obrazac. Naša se svijest također stalno razvija i uvijek je povezana sa strujom univerzalne svijesti. Naučite doživljavati svoj jedinstveni udio u toj struji i bit ćete nagrađeni informacijama koje će vam pomoći u svakom aspektu vašeg života.

59

četvrto poglavlje

učenje osnova

## SLIJEDITI SVOJU POPLOČANU STAZU

ada kad ste počeli istraživati struju, vrijeme je da

L-J podete ravno na početak - do vašeg intuitivnog izvora koji je u vama i uvijek vam stoji na raspolaganju kako bi vas opskrbio neograničenom svijesću i informacijama. Povezivanje s vašom intuicijom prirodna je stvar usklađivanja s vlastitim urođenim intuitivnim izvorom.

Gledajući u sebe kako biste našli izvor intuicije, naći ćete, ili iznova otkriti svoj vlastiti centar.

Usredotočenost je zapravo osjećaj savršene usklađenosti s vlastitim odgovorima. Na kraju se proces traženja i povezivanja s intuitivnim izvorom svodi na otkriće da ste već ondje. Pronalaženje tog izvora znači otkrivanje, ili otvaranje prema vlastitoj unutarnjoj mudrosti. Stoga, da biste uspješnije i jasnije prihvatili svoje intuitivno "ja", samo morate pojačati svoju vezu s njim.

U ovom ćete poglavlju izgrađivati svoju intuitivnu snagu izoštravanjem poznatih vještina što ih koristite svakoga dana. Pripremite se na izrazito jačanje svojih sposobnosti fokusiranja, koncentriranog mišljenja i go-

60

## UČENJE OSNOVA

vorenja te stvaranja jasnih mentalnih slika. Cjelovitim fokusiranjem, potvrđivanjem i vizualizacijom na prirodan čete način razvijati svoju intuiciju i pojačati sposobnost za njezino svakodnevno korištenje.

Važno je imati na umu da je jačanje vaše povezanosti i jasnog pristupa intuiciji trajan proces. Vi ste, naravno, uvijek povezani sa svojim intuitivnim izvorom, te u svakom trenutku možete dobiti njezine moćne informacije. Međutim, potrebno je vremena i strpljenja da postanete svjesni te povezanosti i da se spremnije fokusirate na nju.

Dok primjenjujete vježbe iz ove knjige i vaša se svijest razvija, otkrit ćete da vaša intuicija raste na svoj način. Katkad ćete shvatiti da vaši odgovori naviru u strujanju. U drugim prilikama činit će vam se da nigdje ne možete naći intuiciju i njezin izvor. No bez obzira jeste li je svjesni ili niste, svaki put kad se svjesno povežete, izgrađujete svoju sposobnost da se po volji ugodite sa svojim intuitivnim "ja".

#### FOKUSIRANJE

Povezivanje s intuicijom nije moguće bez fokusiranja. Ako ste bilo kojoj od prethodnih vježbi posvetili punu pozornost, već ste koristili tu tehniku. Jednostavno rečeno, fokusiranje je proces usmjeravanja svoje svijesti prema intuitivnom izvoru. Što više usavršite svoju vještinu fokusiranja, vaša će se intuicija bolje izoštriti u

61

#### INTUICIJA

vama. Kroz disanje, opuštanje i koncentriranje naučit ćete se fokusirati poput profesionalca.

#### DAH ŽIVOTA

Disanje je više od načina da se kisik dovede u pluća. Svaki dah je ponovna potvrda vaše povezanosti s izvorom, a svjesno disanje dovodi vas u vezu sa samom silom života.

Doista možete promijeniti razinu svoje svijesti i stanje vašeg uma ako promijenite ritam disanja.

Jeste li ikad opazili kako brzo i plitko dišete kad ste uplašeni ili srditi? Ako deset puta duboko udahnете, kako kaže stara izreka, sasvim je moguće da ćete se riješiti tih negativnih osjećaja. Time umirujete potrebe lijeve moždane polutke jer joj dajete vremena da čini ono što joj najbolje ide - da misli. Zatim vas vaše duboko disanje vodi dalje do intuitivne desne moždane polutke te ona ima priliku pronaći rješenje koje vaša lijeva moždana polutka ne bi mogla ni zamisliti. Ako deset jednostavnih udisaja mogu tako umiriti i otvoriti vaš um, pomislite samo što biste sve mogli postići kad jednom počnete malo više vremena posvećivati svjesnom usmjeravanju pozornosti na aktivno cjelovito fokusiranje.

Prva tehnika fokusiranja, "jačanje daha", učinkovita je, suzdržljiva tehnika za korištenje vaše intuicije tijekom cijeloga dana.

62

#### UČENJE OSNOVA

##### • 22. vježba: Jačanje daha

Sjednite ili stanite u udobnom položaju, pazeci da su vam leđa ravna i dobro poduprta. Zatvorite oči i sasvim se usredotočite na disanje dok udišete i izdišete tri veoma duboka - pretjerano duboka - daha. Doista osjetite kako ispuštate dah pri svakom izdisaju. Dok to činite, možda ćete osjetiti laganu vrtoglavicu. Kad postanete posve svjesni svog disanja, nastavite disati duboko i ritmički -ne onako pretjerano kao u početku, ali i dalje koncentrirajući se na disanje.

Sada stavite desni palac na desnu nosnicu i tako zatvorite taj prolaz. Dišite duboko i ritmički kroz lijevu nosnicu. Zatim maknite desni palac, srednjim prstom zatvorite lijevu nosnicu i ponovite postupak.

Mijenjajte nosnice barem tri puta, ali možete postupak ponoviti do dvanaest puta ukoliko vam to godi. Sad biste se već trebali osjećati ošamućeno, pa nemojte žuriti; krećite se vlastitim tempom i stanite kad god vam se to čini prikladnim.

Ova vježba pročišćava obje moždane polutke. Taj su postupak s velikim uspjehom koristili drevni učitelji joge i suvremeni poslovni ljudi. Iskušajte ga u bilo koje doba dana kad želite razbistriti glavu. Brzo će vam ukloniti mentalne blokove i gotovo vas odmah otvoriti struji vaše intuicije.

63

#### INTUICIJA

64

#### OPUSTITE SE!

Fokusirano disanje vodi do opuštanja - nešto što bi nam doista svima koristilo. Posebno je važno osjećati se opušteno i riješiti se svega što bi nas fizički ili psihički moglo ometati u povezivanju s našim intuitivnim izvorima. Dosadni mentalni monolozi i stalno stezanje u vratu mogu nas također ometati. Svi smo čuli izreku da je tijelo hram duše. To ukazuje na potrebu opuštanja kralješnice i vrata jer oni čine izuzetno važan prolaz između tijela i uma. A energija intuicije treba najprohodniji put, mentalno i fizički, što joj ga možemo pružiti.

Čini se da većina nas to podsvjesno zna. Tijekom dana nagonski protežemo i svijamo vrat kako bismo mogli lakše disati i jasnije misliti. Kako bismo se svjesno zagrijali za primanje intuitivnih informacija, moramo redovito vježbati svijanje vrata i ravnanje kralješnice.

#### • 23- vježba: Svijanje vrata

Najprije počnite duboko i ritmički disati kao što ste činili u "jačanju daha" (22. vježba). Sada počnite lagano vrtjeti vratom. Najprije ga savijte naprijed prema prsima. Potom ga nekoliko puta istegnite unatrag. Savijte ga nekoliko puta prema lijevom ramenu, a zatim prema desnom.

Radite polako. Možda u tom području imate više napetosti nego što znate - većina nas ima čvorove  
UČENJE OSNOVA

napetosti skrivene negdje u tijelu, a to je područje uvijek prvo na udaru.

Sljedeća vježba ima dva dijela - jedan je više fizički, a drugi je više mentalni. Zajedno pomažu pri opuštanju i oslobađanju kralješnice. Iskušajte oba dijela rano ujutro kako biste uspješno započeli dan.

#### • 24. vježba- Ravnanje kralješnice

POTEZANJE RAMENA. Duboko dišući, podignite desnu ruku iznad i iza glave tako da vam desni lakat bude u ravnini s tjemenom. Sada desnom šakom dotaknite središte vrha leđa (već bi trebala biti tamo).

Lijevom rukom polako vucite desni lakat u lijevu stranu dok u desnom ramenu ne počnete osjećati lagano potezanje. Zadržite taj položaj dok ne nabrojite do šest, a zatim se opustite polako spuštajući obje ruke uz tijelo. Ponovite vježbu na lijevoj strani.

Ponavljajte postupak dok svako rame ne obradite barem tri puta. Osjećate li razliku? Meni se to čini fantastičnim načinom opuštanja u bilo koje doba dana, pogotovo kad sam napeta. Krasno je znati da otvaranje intuiciji također pruža tako lijep osjećaj!

POTEZANJE SREBRNE UZICE. Ovo je najbolje činiti dok sjedimo na stolici uspravna naslona tako da nam kralješnica bude ravna. Nastavite duboko disati držeći glavu posve uspravno. Dok dišete, počnite se koncentri-

65

#### INTUICIJA

rati na svoje tjeme i dišite u to područje, zamišljajući srebrnu uzicu na samom središtu tjemena koja vas nježno i neprimjetno vuče prema gore, te poravnava vaše fizičko tijelo i vaše osobno energetsko polje.

Sada osjetite kako se vaša kralješnica, glava i vrat polako poravnavaju, posve neprimjetno "podizujući" glavu. Koncentrirajte se na to da "vidite" kako se vaša kralješnica poravnava dok nastavljate duboko, opuštajuće disanje, i nemojte se ukočiti, već dopustite da vas taj proces opusti.

Kad se osjetite usklađenima, vratite se svakodnevnim zadacima ili prijedite na sljedeću vježbu.

#### VEZA OPUŠTANJA I KONCENTRACIJE ILI MOĆ SMIRENOSTI

Opuštanje je, naravno, također i proces oslobađanja. Kad se opuštamo, oslobađamo se strahova, sumnji, tjeskoba, pa čak i fizičkih osjeta koji stoje na putu našem primanju intuitivnih poruka.

Opuštanje je zapravo proces prerađivanja uma, jednako kao i tijela. Kad se opustimo, otvaramo se vlastitom intuitivnom biću jer se rješavamo mentalnog tereta što ga nosimo u našoj svakodnevnoj svijesti.

Možemo naći dobar primjer tog procesa u kazališnom svijetu. Koliko ste puta čuli o izvođačima koji su doživjeli neku vrstu traume prije izlaska na pozornicu, a tada bi se našli uhvaćeni u shvaćanju što ga izražavamo riječima "predstava ide dalje"? Uzavrelost trenutka

66

#### UČENJE OSNOVA

nadahnuo ih je za pomicanje fokusa dalje od svojih problema te su se mogli prepustiti struji vlastite predstave, a ta se struja nije prekinula sve dok se zastor nije posljednji put spustio. Svakome od nas, bez obzira čime se u životu bavimo, malo laganog svakodnevnog fokusiranja može pružiti istu vrstu posvemašnjeg oslobađanja i snažno usmjerenu energiju.

#### KONCENTRACIJA

Nakon disanja, opuštanja i oslobađanja, što su elementi "zagrijavanja" za fokusiranje, doista se morate koncentrirati kako biste upotpunili svoje pomicanje fokusa iz svakodnevnosti svijesti do šire svijesti strujanja. Koncentracija je fino ugađanje procesa fokusiranja -dopušta vam da isključite svakodnevno mišljenje kako biste jasnije mogli čuti vlastitu unutarnju mudrost.

Ugađanje znači smirivanje uma, a svatko tko je to pokušao u bilo kojem vremenskom razdoblju, zna da to nije uvijek lako. Misli naviru, traže vašu pozornost poput zahtjevne, hirovite djece. Što se više nastojite fokusirati i naći mir, one mogu postati sve zahtjevnije i upornije. Te misli mogu varirati od običnih podsjetnika kao što je: "Moram poći po odjeću u kemijsku čistionicu", do mučnih sumnji kao što je: "Kojeg vraga ja radim ovdje?" Možda ćete se sjetiti najnovije ili davno zaboravljene uspomene, stihovi stare pjesme mogu vam odjednom pasti na pamet, možete se sjetiti omiljene melodije ili prizora iz nekog filma ili televizijske reklame.

67

#### INTUICIJA

Možete čak osjetiti tjeskobu kaci se vaša lijeva moždana polutka počne osjećati zanemarenom. Može vas zgrabiti strah od nepoznatog kad napustite sigurnost logičnog razmišljanja lijeve moždane polutke i prijectete u slobodniju, lebdeću svijest koja vam se čini novom.

Uspijete li se prepustiti tom osjećaju umjesto da se protiv njega borite, doživjet ćete ugodan, lebdeći osjećaj sličan onome kad tonete u san. Imajte povjerenja i znajte da ne ulazite u opasne vode.

Uživajte u putovanju svjesni da se možete prepuštati struji koliko god želite, a zatim se po volji vratiti. Nastavite disati duboko i ritmički. Dopustite sebi doživljaj struje i dojmova što ih primete bez razmišljanja o tome ili pokušaja analiziranja.

Kad vam ipak navru misli, nemojte se boriti protiv svoje lijeve moždane polutke. Otpor samo pruža energiju onome čemu se opirete i tako stvara opaki krug mentalne statike. S druge strane, disanje u ono što mislite ili osjećate dopušta vam da se istodobno toga oslobodite i otvorite se višem stanju svijesti. Kad svoju svijest vratite disanju, vidjet ćete da će vaše misli odlebdjeti u stražnji dio uma.

#### POTPUNO FOKUSIRANJE

Sada kad ste opušteni i vaš je um smiren, spremni ste prihvatiti daleko veći izvor informacija.

Koncentracija vam omogućuje da se otvorite tim informacijama, u potpunosti dopuštajući da svijest preplavi cijeli vaš um bez

68

#### UČENJE OSNOVA

da je najprije mentalno uređujete. Sjetite se, vi sada tražite intuitivni osjet - struju svijesti kanaliziranu kroz vašu lijevu moždanu polutku koja ima posve novi jezik što ga vaša svakodnevna svijest mora iznova naučiti. Stoga je jako važno dopustiti informacijama da same struje kroz vas kad se prvi put uključite - jednostavno, pustite da sve dode.

Kasnije možete uvijek uključiti lijevu moždanu polutku kako bi procijenila, analizirala, protumačila i svrstala ono što ste primili. Ali najvažniji razlog za razvijanje koncentracije je dopuštanje umu da se otvori i prima bez prekidanja ili kritiziranja.

Lako možete ostvariti koncentraciju cijelog uma uz pomoć klasične metode koju koriste praktički svi koji se bave meditacijom, od najnaprednijeg učitelja joge do početnika koji nastoji ublažiti stres. To je nelinearna vježba koja je prirodna za otvaranje intuitivnoj struji. Možda ćete otkriti da su jedan ili dva takva doživljaja posve dovoljna za upoznavanje s iskustvom primanja cjelovitih informacija, te da kasnije intuicija struji u vas na druge načine. Ili ćete možda shvatiti da je baš taj način prilagodavanja nelinearnom govoru savršen za vas te ćete možda željeti to redovito činiti.

• 25. vježba: Potpuno fokusiranje: uvježbavanje koncentracije i razmišljanja

Zapalite samo jednu bijelu svijeću ili izaberite prekrasan svježi cvijet na kojeg ćete se usredotočiti.

69

## INTUICIJA

Izaberete li svijeću, pobrinite se da imate slabo osvijetljenu okolinu kako biste se lakše usredotočili na plamen. U oba slučaja bolje je da ima što manje vizualnih ili slušnih ometanja u vašoj okolini. Izabranom predmetu posvetite svoju punu pozornost, sveukupnu svijest. Doista ga gledajte. Upijajte ga očima dopuštajući svim mislima koje se pojave da odlebde dok se koncentrirate na svijeću ili cvijet.

Nastavite se fokusirati uz duboko i ritmičko disanje. Vaš je jedini cilj koncentracija. Nastojte ne obraćati pozornost na pojedinosti. Jednostavno dišite i promatrajte svijeću ili cvijet kao cjelinu. Nastavite potpuno fokusiranje barem dvije do pet minuta.

Nakon te vježbe mogli biste se osjećati veoma osvježanima. Možda ćete čak imati neku pronicavu misao -novu ideju, predosjećaj ili novi pristup nekom problemu ili situaciji. Ili možda nećete ništa osjećati. Nije važno. Bez obzira na rezultate, sjetite se da je sve to dio procesa, a vaša sve veća sposobnost da se koncentrirate bez intelektualnih ometanja važan je dio vašeg sveukupnog razvoja unutarnje kondicije.

Kako biste poboljšali svoju sposobnost pristupa intuiciji kroz koncentraciju - što je zapravo oblik meditacije -iskušajte cijelu varijaciju fokusiranja opisanu u sljedećoj vježbi. To će vam nevjerojatno pojačati energiju. Kasnije ćete se vjerojatno osjećati opušteno, a možda čak i obnovljeno. Sama činim tu vježbu prije ugađanja s klijentom jer to gotovo odmah otvara kanale. Također sam je uključila u svakodnevnu rutinu kako bi kanali ostali

70

## UČENJE OSNOVA

otvoreni i kako bih nastavila razvijati bistrinu. Pokušajte je i vi uklopiti u svoju rutinu pa ćete vidjeti što samo nekoliko minuta dnevno može učiniti za koncentraciju, intuiciju i kreativnost.

• 26. vježba: Potpuno fokusiranje na energetske točke

Umjesto fokusiranja na svijeću ili cvijet, što ste činili u 25. vježbi, izaberite jedan od tri energetska centra - vaše treće oko, vaše srce ili vaš solarni plexus - kao žarište. Dišite u izabranu točku - ponovno je jedini cilj samo fokusiranje. Jednako kao i ranije, činite to od dvije do pet minuta.

## AFIRMACIJA VEZE

Naše blago, ali pojačano fokusiranje priprema put za drugi, aktivniji oblik koncentracije. Ovaj oblik fokusiranja ugađa i daje bit našem intuitivnom izvoru - povezanost preko riječi, stvaranje mosta između viđenog i neviđenog. Most se prelazi preko afirmacije, što zapravo znači "potvrditi". Kad izrazimo svoju namjeru da se povežemo s intuitivnim izvorom, mi "potvrđujemo" tu vezu i dopuštamo joj da se manifestira u obliku intuicije koja struji u nas.

Afirmaciju možete pomisliti ili glasno izgovoriti, a može djelovati na dva načina: kao sredstvo povezivanja -

71

## INTUICIJA

povezati vas s vašom intuicijom, na primjer - i kao sredstvo potvrde - dokazuje vašu percepciju stvarnosti. Fokusirane riječi doista uvelike pomažu u tome da vaše ideje i želje djeluju stvarnije, ali i potpunije ostvarene.

Kroz afirmaciju možete intuiciju učiniti stvarnijom - i više je koristiti u svakodnevnom životu. Ako ste iskušali vježbe za uravnoteživanje energije (16 - 18), vjerojatno ste već svjesni moći verbalne afirmacije.

## UČVRŠĆIVANJE STVARNOSTI

Svakodnevno nešto potvrđujemo, bez obzira jesmo li toga svjesni ili nismo. Naši su životi potvrde načina na koji doživljavamo stvarnost. Baš kao što shvaćanje intuitivnih sila ubrzava naše usklađivanje s njima, tako ćemo se pozitivno ili negativno uskladiti s onim što u našem svakodnevnom životu doživljavamo kao istinu. Dovoljno često kažite ili pomislite da niste intuitivni ili kreativni, i to će biti vaša stvarnost.

Srećom, svatko od nas je katkad spontano izgovorio pozitivnu tvrdnju kad je rekao nešto poput ovoga: "Stvari će se već nekako srediti." Takve naoko usputne afirmacije ni u kojem slučaju nisu besmislene, već doista mogu stvoriti kreativna rješenja za mučne probleme. Na primjer, kad jedan

moj znanac koji se bavi marketingom naiđe na tešku situaciju, često sam sebi ponavlja: "Znam da postoji neki način!" Na čuđenje svojih kolega, najčešće izvuče

72

I

## UČENJE OSNOVA

rješenje kao iz rukava - uz pomoć' uvodne rečenice koja je već afirmirala njegovu vezu s odgovorom što ga traži.

Iskušajte sljedeću vježbu kako biste postali svjesniji moći afirmacije u vlastitom životu. Počnite postajati svjesni činjenice da nešto od onoga što vam je rečeno, ili čak od onoga što ste sami rekli ili mislili, možda nije cijela istina, već samo pogrešno shvaćeni dio te istine.

• 27. vježba: Moć riječi

Legnite ili sjednite na nekom udobnom mjestu gdje vam ništa neće smetati. Dišite duboko, polako i ritmički, te počnite misliti na svoje djetinjstvo. Sjetite se trenutka kad vam je neka utjecajna osoba - roditelj ili učitelj, možda neki prijatelj - rekla nešto što je s vremenom postala tvrdnja u skladu s kojom ste postupali. Možda je to bilo: "Kako si ti pametna!" Ili: "Znaš, nisi baš sportski tip." "Nisi društvena." "Previše si osjetljiv." "Uvijek se mogu osloniti na tebe." "Tvoja je sestra pametna - ti si zgodna."

Osjećate li bol prepoznavanja? Koliko su te tvrdnje blizu vašoj osobnoj istini, prošloj ili sadašnjoj? Prihvaćate li ih još uvijek kao vašu osobnu istinu? Znajte da ste sada spremni po volji prihvatiti, ili odbaciti, svaku definiciju vlastite stvarnosti.

Pogledajte sada svoj svakodnevni život i zapazite kako sadašnje tvrdnje djeluju na vaše poimanje sebe. Postanite svjesni izjava, izravnih ili neizravnih, što ih o

73

## INTUICIJA

vama izgovaraju vaš šef, voljene osobe, rođaci ili ostali, kao i onih što ih sami dajete o sebi.

Jačaju li one tvrdnje iz vašeg djetinjstva? Predstavljaju li potrebu za poboljšavanjem vaše slike o sebi? Što više pozitivnih tvrdnji budete imali u svakodnevnom životu, kao i u ovim vježbama, jača će biti pozitivna stvarnost vaše osnažene intuicije i kreativnosti.

Pozitivna struktura što je izgrađujete za sebe uvelike jača vašu sposobnost stvaranja te realnosti, bez obzira je li riječ o vašim vlastitim tvrdnjama ili o tvrdnjama onih oko vas. Svi osjećamo frekvencije ostalih. Upravo zato mnogi ljudi koji su krenuli putem razvoja svijesti odlučuju dijeliti iskustva, pa čak i vježbe. U grupnom radu pozitivna je energija još jača, te sve koji sudjeluju nagrađuje jasnijim informacijama i pojačanom sviješću.

## POZITIVNO AFIRMIRANJE

Cijelo vrijeme budite svjesni afirmacija koje vas okružuju i onih koje zrače iz vas. Vjerojatno možete po nekoliko minuta svakoga dana pravilno izvoditi te vježbe, ali ako ostatak dana provedete u sumnjičavom, uplašenom ili na neki drugi način negativnom stanju uma, vaši će napori biti posve uzaludni.

Mislite pozitivno - o sebi i svojoj vezi s intuitivnim izvorom. Također mislite pozitivno o procesu koji ju je stvarao i jačao. Potom ponovite - vaše pozitivno afirmi-

74

## UČENJE OSNOVA

ranje te veze - i imate savršeni recept za "pozitivno afirmiranje".

## STVARANJE VLASTITIH AFIRMACIJA

Ako nemate mnogo iskustva u korištenju afirmacija, koncepcija vam se još uvijek može činiti pomalo neobičnom ili čak donekle glupom. Molim vas, imajte na umu da su sljedeći prijedlozi upravo to: prijedlozi. Primjenjivanje afirmacija na vaš svakodnevni život može biti veoma učinkovito, pa vas ohrabrujem da pokušate. Ali slobodno odaberite riječi po vlastitoj želji. Iako glasno izgovaranje afirmacija možda dodatno jača "ubacivanje u stvarni svijet", ako u vama izaziva nelagodu, prebacite se na izgovaranje riječi u mislima - odnosno na unutarnje afirmiranje.

Mogla bi vam pomoći misao da su afirmacije način dopuštanja umu da se prebaci u veću brzinu kako bi se povezao s višom/širokom sviješću. To pak omogućuje da se veći postotak onoga što tražite

doista manifestira u vašem životu.

Za stvaranje vlastitih afirmacija zapravo postoje samo dvije jednostavne smjernice. Prvo, zapamtite da bi svaka vaša afirmacija trebala biti u sadašnjem vremenu, kao u bezvremenom strujanju. Drugo, svaka tvrdnja trebala bi biti pozitivna jer se želite uskladiti s pozitivnom stvarnošću. Drugim riječima, znajte i potvrđujte da su intuicija, kreativnost i nadahnuto usmjerenje što ih tražite već tu, a vi ćete ih zasigurno naći.

75

## INTUICIJA

• 28. vježba: Uradi sam pozitivni vodič

Dok se zadržavate u sadašnjem vremenu i ostajete pozitivni, morate također imati na umu da ste već povezani (i u procesu primanja) s onim što afirmirate. Zato većina svjesnih afirmacija počinje riječima: "Ja jesam" (ili "Ja sam").

"Ja sam" čarobne su riječi afirmacije, a upravo zato izgovaranje ili pomisao: "Ja sam tako glup" ili; "Ja ovo nikad neću shvatiti" mogu snažno utjecati na ishod svake situacije. Umjesto tako negativnih riječi treba koristiti najpozitivnije i otvorene mogućnosti. To je, naravno, afirmacija praktički bezgranične moći vašeg intuitivnog bića.

Iskušajte: "Ja sam sada otvoren za (ili: "Otvaram se za", "Otvoren sam za" itd.) bezgraničnu struju svijesti/kreativnosti/intuicije", ili za ono što vi osobno želite afirmirati.

Uvijek imajte na umu da ćete imati bolji pristup vlastitoj neograničenoj svijesti ako potpunije možete prihvatiti i afirmirati vlastitu vezu s intuitivnim izvorom. Kad izgovorite svoju želju ili namjeru, znate da je posijano sjeme za njezino ostvarenje; tada - prepustite se! Pokrenuli ste moćnu mehaniku zakona uzroka i posljedice. Ono što posijete, zasigurno ćete i požnjati. Vaše vježbe mogu ostati lagane, ali stalne, dok vašem intuitivnom biću prepuštate da dalje radi i njeguje vašu izgovorenu namjeru. Što ste spremniji vjerovati u tu dinamiku, to će vam odgovori brže početi strujati iz unutarnjeg intuitivnog izvora prema svakodnevnoj svijesti.

76

## UČENJE OSNOVA

### VIZUALIZACIJA: PRIMANJE CIJELE SLIKE

Fokusiranje nas polako otvara za doživljavanje intuitivnog izvora. Afirmacija našu namjeru učinkovito stavlja u pokret. Vizualizacija, tehnika koja nam omogućava da primamo i stvaramo jasne mentalne slike, posljednji je element koji nam je potreban da bismo ojačali svoje primanje intuicije. U tim slikama nalazi se obilje informacija. Iako različitim pojedincima odgovaraju različite tehnike, vizualizacija je možda najsnažnije sredstvo povezivanja s intuitivnim izvorom. Svi iz prve ruke znamo, zahvaljujući mnogim večerima provedenim u mračnim kinima, kakvu moć posjeduju riječ i slika kad se zajedno koriste. Film možda nastaje iz scenarija, ali doživljaj riječi i slika u jednome više je nego dvostruko jači od samog dijaloga. Vizualizacija pojačava namjeru povezivanja koja je izražena tvrdnjom i višestruko povećava moć te namjere.

Vizualizacija je, jednako kao i afirmacija, snažno svakodnevno sredstvo za oblikovanje stvarnosti. Jednako kao što verbalne afirmacije određuju našu percepciju, svjesna mentalna vizualizacija također će oblikovati i ojačati način na koji doživljavamo svoj život. Isti most između viđenog i neviđenog postoji i kad koristimo svakodnevne izraze kao što je "zamisli ovo" da bismo opisali neki plan ili projekt koji će na koncu saživjeti.

Sportska psihologija i medicina to već desetljećima znaju. Jedno je medicinsko istraživanje dvadesetih godi-

77

## INTUICIJA

na dokazalo da pacijentovo koncentriranje na zamišljanje pokreta mišića doista rezultira fizičkim pokretom. Danas sportaši redovito koriste vizualizaciju da bi poboljšali svoj nastup.

Na primjer, mnogi klizači koji su sudjelovali na Olimpijskim igrama rekli su da su možda posljednjih sat vremena prije natjecanja proveli fokusirajući svoju pozornost od vanjskih dijelova klizališta do svog nastupa, te na koncu i do samog leda. Tek kad je njihova vizija posve usredotočena na najbolji mogući nastup, te dalje od publike i sudaca, spremni su dati sve od sebe.

Skakači uvis uvježbani su da inače zastrašujuću mentalnu sliku visoko postavljene letvice zamijene mnogo konstruktivnijom slikom sebe kako je s lakoćom preskaču. Uspjeh takvih metoda vizualizacije uvijek je iznova dokazivan u napisima o sportskim psiholozima i u pobjedama sportaša koje savjetuju.

Kasnije ćemo iskušati neke vježbe vizualizacije kako bismo uvećali vaš sve veći repertoar, ali najprije ćemo proučiti važnu ulogu što je vizualizacija već ima u vašem svakodnevnom životu.

## USPOMENE I MAŠTA

Pomisao na vizualizaciju može obeshrabriti ljude koji su skloniji tihim glasovima u njima, ili osjećajima, nego zamišljenim slikama. Unatoč tome, postoje dva osnovna

78

## UČENJE OSNOVA

izvora vizualnog zainišljanja koji prirodno struje kroz vaš život, a služite se njima baš svakoga dana.

Kako se zovu? Uspomene i mašta. Tko nije u mislima stvorio sliku lica voljene osobe koja je negdje daleko, ili prizora nježnog odsjaja sunčevih zraka na moru prošlog ljeta? Zapamtite da su vizualna zainišljanja često najjasnija zamjena za pravu stvar, te da su sanjarenja koja imamo u svakodnevnom životu često vizualno jednako bogata kao i sama stvarnost. Posve je lako vidjeti savršenu kuću ili automobil vaših snova, a svako dijete koje ima izmišljenog prijatelja za igru sigurno će vam ga opisati do najsitnije pojedinosti.

Sjećanja i mašta pružaju nam spontane vizualizacije koje nas zasigurno mogu uskladiti s vlastitom intuicijom. Svaka uspomena koju zamislite potvrđuje vašu urođenu moć vizualizacije, a svaki bijeg u maštu pokazuje vaš potencijal za primanje snažnih prizora iz intuitivnog izvora.

Osnovna razlika između stalne struje uspomena i mašte je u tome što su uspomena slike događaja koji su prošli, a maštovite slike su ono što bi tek trebalo doći. U nekim slučajevima mašta stvara slike koje će nastaviti živjeti samo u umu. U drugima se pojavljuju događaji koji će se doista ostvariti. Unutar konteksta kontinuuma vremena i prostora fenomen da unaprijed vidimo doživljaje koji će se ostvariti je poput vraćanja u budućnost kako bismo obnovili uspomenu na zaboravljenu prošlost. Nije važno ako vam se to čini zbunjujućim. Na intuitivnoj stazi pos-

79

## INTUICIJA

toji obilje paradoksa; i sigurno ne više nego u procesu vizualizacije.

Sto biste trebali misliti o zamišljanjima koja se katkad ostvaruju, a katkad se ne ostvaruju? I kako biste trebali razlikovati ta dva tipa? Ne bojte se - to ćete naučiti u 5. poglavlju (85. stranica). Zasad jednostavno budite svjesni važne uloge što je vaša mašta možda već ima u vašem svakodnevnom životu, te tečnosti vizualnog jezika što ste ga već razvili zahvaljujući uspomenama.

Sljedeća će vam vježba pomoći u istraživanju kako je lako stvoriti vizualnu sliku, osjetiti bogatstvo informacija što ih početna slika sadrži i osobno se uvjeriti kako su druge vrste dojmova blisko povezane s vizualizacijom.

### • 29. vježba: Moć prizora

Nađite udobno mjesto gdje vas ništa neće uznemiravati. Zatvorite oči i počnite duboko i ravnomjerno disati dok u mislima stvarate omiljeni prizor iz prirode - more, planine, pustinju u zoru.

Uvjerite se s kakvom ćete lakoćom stvoriti te prizore i kako će biti živopisni, a kad ih doživite kao cjelinu, počnite istraživati bogatstvo detalja. Koje boje vidite? Ima li nekih oblika ili vizualnih sadržaja koje ranije nikad niste opazili? Koji vam određeni elementi prirodnog okruženja pružaju zadovoljstvo i što vam svjetlost govori o dobu dana? Kakav vam se čini zrak? Koje druge osjetilne dojmove stvaraju pojedinosti vaše slike?

80

## UČENJE OSNOVA

Potom dodajte svoju maštu. Što biste željeli raditi u tom prizoru, ili što radite ondje? Stvorite osjećaj smjera kretanja stvari u prizoru što ste ga zamislili. Što vam vaše misli kažu o vama, o tom prizoru, ili o tome što biste željeli raditi?



Dobro. Upravo ste upotrijebili uspomene, sanjarenje i maštu kako biste dobili vizualno kanalizirane informacije o sebi. Jeste li opazili kakvu razliku između svakog osjeta? Vjerojatnije je da su dijelovi prizora iz sjećanja i oni iz mašte bili jednako stvarni. Kad budete u 5. poglavlju koristili vizualne slike i druge osjete da biste bolje primali svoju intuiciju, otkrit ćete da je prihvaćanje intuicije veoma slično podsjećanju na neku posebno živu uspomenu i istraživanje bogate vizualne slike koju vam taj bogati doživljaj pruža.

Molim vas, imajte na umu da je vizualizacija, kao i posvemašnji doživljaj razvoja intuicije, proces koji se postupno razvija. Ti osjećaji, tihi unutarnji glasovi i drugi osjetilni dojmovi koje ćete spremnije primati zapravo su ono što ja rado zovem predvizualnim vizualizacijama. To su stube koje će vas dovesti do široke slike ako se jednostavno prepustite struji.

Kako počinjete dobivati sve više informacija, također treba imati na umu ovo: intuitivni dojmovi bilo koje vrste ne kažu nam što da činimo ili ne činimo. Dopuštaju nam da vidimo, ili na neki drugi način osjetimo, određene događaje ili trendove, a zatim što će se vjerojatno dogoditi ukoliko određenom trendu dopustimo da se razvije. Mi

81

## INTUICIJA

sami moramo odlučiti što činiti s onim što nam naša intuicija otkrije. A sada idemo dalje!

• 30. vježba: Razvijanje vlastite slike

Posvetite nekoliko minuta vježbama potpunog fokusiranja ili uravnoteživanja energija, kao i dubokom disanju. Kad se osjetite opuštenima i otvorenima, svakako zatvorite oči. Tada vizualizirajte prazan bijeli ekran.

Nastavite disati u taj prizor dok zamišljate ekran sa svim pojedinostima. Možda ste u privatnoj dvorani za projekcije ili ispred vlastitog televizora. Na tom će ekranu vaše intuitivno biće prikazati "film vaše budućnosti".

Kad ekran postane sjajan i izrazito bistar, probudite svoje intuitivno "ja" tako da izgovorite ili pomislite nešto kao: "Ja se sad otvaram svom intuitivnom biću. Dopuštam da se sada pojavi ono što mi želi pokazati o mojoj budućnosti."

Sadaste spremni staviti sebe na ekran. Najprije dopustite da pred vama lebde vaše slike dok vam ne padne na pamet jedna koja ima posebno značenje. Ukoliko odmah ne primite vizualan prizor, poigravajte se i prepustite struji posebno važan osjećaj, izraz, miris ili bilo koji drugi dojam sve dok se ne preobrazi u viziju. Sjedite li u dječjoj igraonici okruženi igračkama? U uredu pogrbljeni nad pisaćim stolom? Vidite li sebe kao mačku, labuda, hrast?

82

## UČENJE OSNOVA

Kad prvi prizor postane izoštren i jasan, prepustite mu se, kao što ste učinili u prethodnoj vježbi, i gledajte koji će se novi prizori i situacije razviti iz te prve slike intuitivnog izvora. Dolaze li se djeca igrati s vama u igraonici? Raste li hrpa papira na pisaćem stolu toliko da vas je posve zabarikadirala? Klizi li labud bez ikakva napora prema uzbudljivoj novoj obali? Moli li mačka da je se pusti van kako bi se dobro istrčala?

Prepuštajte se struji sve dok prizor ne bude potpun. Nemojte preuređivati ili prosuđivati; samo gledajte kakvi će se prizori pojaviti. Kasnije možete koristiti vizualno/osjetilni podsjetnik iz 5. poglavlja (95. stranica) za tumačenje bilo kakvih simbola što su ih vaši prizori dali te za određivanje njihove poruke.

Što su vam prizori rekli o načinu na koji doživljavate svoju stvarnost? Možete li nešto poduzeti kao rezultat onoga što ste vidjeli? Kako biste željeli promijeniti sliku svog života tako da odražava vašu željenu stvarnost? Jednako kao što ste od svog intuitivnog bića primili prizore iz vašeg života i o njegovoj budućnosti, također možete projicirati slike koje želite vidjeti o vlastitoj unutarnjoj, i eventualno vanjskoj, stvarnosti.

Ponovno pustite film. Vi ste ovoga puta redatelj. Dodajte nove prizore koji mijenjaju vizualnu ravnotežu tako da ona točnije i pozitivnije ilustrira vaše želje. Povremeno iznova puštajte film. Što se promijenilo u filmu i u vašem svakodnevnom životu? Što je ostalo isto? Koje biste vizualne elemente željeli dodati? Dodajte ih!

## INTUICIJA

Sada ste istražili tri različita načina za usklađivanje s vašim intuitivnim izvorom i vezom, i za jačanje tih izvora i veza. Za većinu ljudi najbolje djeluju u redosljedu u kojem su ovdje predstavljeni. No kad jednom dobro upoznate učinke svakog načina, možda ćete otkriti da neznatno drukčiji - ili sasvim drukčiji - redosljed ili izbor najbolje djeluje za vas. S vremenom ćete možda također otkriti da vam bolje idu određene tehnike te da neke bolje djeluju u određenim situacijama ili kad pokušavate pribaviti određene informacije. Slijedite vlastite smjernice jednako kao što se prepuštate struji intuicije, povremeno provjeravajući kod svojeg intuitivnog "ja" je li vaša povezanost što je moguće jasnija i snažnija.

peto poglavlj e  
objedinjavanje

ada kad ste naučili osnove, imate sav potreban alat za početak primanja i primjenjivanja intuitivnih informacija. Spremni ste za fino ugađanje svojih novih vještina i njihovo objedinjavanje učeći kako "se uskladiti", "dobiti sliku" i protumačiti ono što ste dobili.

Kako ćete to postići? Pa, najprije ćete naučiti kako razviti svoje prirodno šesto čulo razvijanjem ostalih pet koje svakodnevno koristite. Zatim ćete iskušati nekoliko laganih tehnika za učenje korištenja tih pet osjetila na promijenjeni - i prosvijetljeni - način. Vaša pojačana osjetila počet će prikupljati djeliće slagalice vaše desne moždane polutke, a tek probuđeno intuitivno osjetilo doista će početi raditi kad te djeliće počnete slagati u cjelovite, jasne slike - popraćene cijelom pričom. Dio po dio, slika do slike, i upoznat ćete cijelu istinu vlastite pronicavosti, kreativnosti, intuicije i smjernica.

Zvuči komplicirano? Opustite se! Lakše je nego što mislite. Sjetite se da se uvijek najprije treba zagrijati (svijanje vrata, duboko disanje i potpuno fokusiranje), a zatim jednostavno uživajte.

## INTUICIJA

Prva vježba, "predočavanje u mislima", gradi se na sposobnosti vizualizacije koju ste počeli razvijati u 4. poglavlju. To je doista zabavna tehnika, a možete je provoditi sami, s partnerom ili s malom grupom. Tehnika predočavanja u mislima uvježbava vaš intuitivni vizualni mišić, jača vašu sposobnost primanja intuitivnih informacija i jasnog viđenja slike u bilo kojoj situaciji.

- 31- vježba: Predočavanje u mislima

Kao i uvijek, počnite tako da se udobno smjestite u mirnom okruženju bez ikakvih smetnji, a potom se zagrijte kako sam ranije predložila. Zatim izaberite neki časopis ili ilustriranu knjigu iz osobne zbirke. Nakon što ste se zagrijali, zatvorite oči i listajte knjigu ili časopis, te nasumce zaustavite ruku na nekoj stranici. Zatim afirmirajte (ili u mislima ili glasno) nešto kao: "Ja sad otvaram svoj um slici ispred sebe. Dopuštam da se slika razvije u mojem umu."

U mislima vidite bijeli ekran što ste ga prvi put vidjeli u 30. vježbi, "Razvijanje vlastite slike". Neki ljudi zamišljaju da se nalaze u privatnoj dvorani za projekcije. Drugi bijeli ekran doživljavaju kao televizijski. Primijenite ono što vama odgovara. Dok dišete u prizor, polako dopustite da sve misli u vašoj glavi struje prema periferiji vaše svijesti i zatim nestanu.

Zatim se usredotočite na stranicu što je vaša ruka dodiruje i dopustite da se na vašem unutarnjem ekranu

## OBJEDINJAVANJE

razvije slika. Kao i uvijek, dopustite da se svi prizori koji se pojavljuju u potpunosti razviju bez ikakvih pitanja, analiziranja, uređivanja ili prosuđivanja. Istražujte te prizore, osjećaje ili druge osjetilne pojedinosti, te zapamtite sve što se pojavljuje, a posebnu pozornost obratite svojim prvim dojmovima.

Kakve sličnosti možete naći između svoje slike i one u časopisu? Postoji li veza između boja, oblika, osjećaja ili raspoloženja? Jeste li vidjeli djelić jedne pojedinosti prizora? Je li vaša slika

jednostavnija, možda simbolična verzija slike iz časopisa? Je li vašu unutarnju sliku pratio neki osjećaj i dao vam više informacija o slici iz časopisa? Imajte na umu da cilj ove vježbe nije apsolutna "točnost".

Vrsta podataka koje dobijete reći će vam mnogo o vašem osobnom intuitivnom jeziku. S vremenom ćete naučiti kako ispuniti bljeskove korištenjem tog jezika i kako prevoditi te bljeskove u potpuno shvaćene ideje i rješenja. Pogled na tuda iskustva pomoći će vam da shvatite vlastita. Kad je jedan moj učenik vježbao predočavanje u mislima, njegov unutarnji ekran pokazao mu je sliku voćnjaka limuna. Ilustracija u časopisu što ga je držao prikazivala je nekoliko stabala snimljenih za sunčana dana, a moj je učenik shvatio da je limun za njega simbol sunčeve svjetlosti. Na drugom predavanju iskušali smo prvu grupnu varijaciju opisanu u 32. vježbi. Ovog je puta fotografija prikazivala veoma neobično oblikovanu vazuu s cvijećem, a jedan je učenik odmah zamislio sliku pršuta kako visi s grede. Svi smo se nasmijali kad smo shvatili da je pršut jednako oblikovan kao

e-7

## INTUICIJA

i vaza za cvijeće. A moj je učenik otkrio važan podatak o tome kako mu njegova intuicija prenosi poruke.

Možete doživjeti boju, vrstu osvijetljenja, osjećaj ili zvuk koji na neki način predstavlja sliku s kojom se usklađujete, ili ćete vi možda biti jedan od sretnika koji od prve dobivaju točnu, potpunu sliku. Bez obzira na svoje osobne rezultate, nemojte uređivati ili kritizirati. Zapišite svoje dojmove, pogotovo prve dojmove, i pogledajte kakav se obrazac pojavljuje.

Ako ikako možete predočavati u mislima s partnerom ili malenom grupom, svakako iskušajte sljedeće dvije varijante vježbe. U grupnoj situaciji također imate priliku istražiti svoju sposobnost slanja ili projiciranja vizualnih slika, kao i izoštriti svoju sposobnost primanja slika. Drugo, fokusirana energija grupe uvelike pojačava intuitivne prizore i energiju za sve u grupi. Doživljaj doista može biti veličanstven!

• 32. vježba: Predočavanje u mislima s partnerom ili malenom grupom

Nakon što ste dovršili zagrijavanje, odredite jednog člana grupe kao pošiljatelja. Neka ta osoba izabere sliku iz časopisa ili knjige. Potom neka svi zamisle prazan bijeli ekran na sredini svojih čela. Pošiljatelj će slati prizor svima ostalima, baš kao što se televizijski signal šalje iz televizijske postaje do pojedinih televizora. U međuvre-

88

## OBJEDINJAVANJE

menu će primatelji vidjeti kako se na njihovim ekranima pojavljuju prizori.

Prije nego što počnete, pazite da svačiji ekran bude prazan. Tada neka se pošiljatelj fokusira na izabranu sliku tako da najprije zuri u nju, a zatim je vizualizira na ekranu u svojim mislima. Neka se pošiljatelj koncentrira na slanje tog prizora ostalima u grupi.

Ako ste vi pošiljatelj, pokušajte disati u sredinu svog čela, te svjesno osjećajte i gledajte kako prizor ide prema van u snopu svjetlosti. Ukoliko ste primatelj, gledajte što se razvija na vašem bijelom ekranu, jednako kao u prvoj vježbi predočavanja u mislima.

Zapamtite svoje dojmove, pogotovo prve. Zatim mijenjajte uloge dok svi ne budu imali priliku slati. Opet naglašavam, nemojte se zabrinjavati oko onoga što "dobijete", ili oko toga tko jasnije šalje ili prima. Svatko ima svoje urođene snage, a može ih se otkriti jedino istraživanjem.

• 33- vježba: Zamišljanje prirode

Odredite tko će slati prizor i tko će ga primati, kao i u prethodnoj vježbi. Ovoga puta pošiljatelj neće gledati u knjigu ili u časopis, nego će ostatku grupe poslati poznati prizor iz prirode. Svijet prirode može se vidjeti kao osnovna praiskonska slika, a svaki put kad šalžete ili primete takve prizore imate pogodnost posebno snažnog i

89

## INTUICIJA

jasnog energetskog signala koji pojačava živopisnost slike.

Nakon zagrijavanja neka pošiljatelj vizualizira prazan bijeli ekran, a istodobno to čine i drugi članovi grupe. Kad su svi ekrani na svojim mjestima, zamolite pošiljatelja neka ostatku grupe

projicira cjeloviti prizor iz prirode. Taj prizor može biti kuća na obali oceana, konji na polju, izlazak sunca u pustinji. Možete biti kreativni koliko god želite. Koncentrirajte se na projiciranje prizora sa svim detaljima. Postoji li stara crpka iza kuće na obali? Možda potok žubori kroz polje? Poskakuju li zečiči pod prostranim pustinjskim nebom?

Kao i u prethodnoj vježbi, ostatak grupe vidjet će ono što se pojavljuje u njihovim mislima.

Zabilježite njihove dojmove, a zatim mijenjajte uloge tako da svi šalju svoje prizore.

U ovoj vježbi nije neobično ako svaki primatelj primi neznatno drukčije prizore - koji doprinose cjelovitosti slike. Na primjer, kad sam jednu grupu vodila kroz tu vježbu, projicirana slika prikazivala je seosku kuću. U početku se činilo da primatelji na svojim unutarnjim ekranima primaju konfliktne prizore. Jedna je učenica vidjela sjenu guštika kako se razvija na njezinom unutarnjem ekranu. Druga je vidjela niski kameni zid. Treću je obuzeo osjećaj sreće i spokoja. No pokazalo se da ovi naizgled različiti dojmovi uopće nisu bili konfliktni. Ta je kuća bila u sjeni i doista je imala kameni zid otraga, a bila je izvor mnogih ugodnih uspomena pošiljatelja. Sva tri dojma predstavljala su

90

### OBJEDINJAVANJE

dijelove prvobitnog prizora, a svaki ga je posve točno dopunjavao iako ga nije duplicirao. Treba imati na umu da je intuicija jezik ekvivalenata. Dok se učite prepuštati vlastitom strujanju vizualnih, osjećajnih i drugih osjetilnih dojmova, s vremenom ćete razviti vlastiti ekvivalent velike slike.

### OPISIVANJE SLIKA

Ranije sam rekla da slike više nego udvostručuju moć vaših verbalnih afirmacija. Pa, vrijedi i obrnuto. Riječi čine određenijima intuitivne slike i olakšavaju tumačenje cjeline. U procesu sužavanja i definiranja prizora, riječi također produbljuju i otvaraju te ga možete potpunije vidjeti i razumjeti.

Spontano opisivanje slika što ih primete pomaže u određivanju njihovih detalja, a svaki detalj na kojeg se usredotočite proširit će vašu sliku kako biste primili još jedan detalj, i tako dalje, stvarajući zamah koji će razviti vašu mentalnu sliku i vaše intuitivno samopouzdanje. Kao oblik afirmacije, opisivanje također uvelike poboljšava vašu sposobnost tumačenja prizora i povezivanja onoga što vidite s informacijama koje sadrži.

Prirodno je osjećati se pomalo sramežljivo dok opisujete svoje slike. Sigurno smo svi nekad u životu čuli da bismo trebali razmisliti, a tek tada govoriti. Međutim, ovo sigurno nije trenutak za prepuštanje tim osjećajima. Pogotovo dok počinjete učiti kako razviti vlastitu intuici-

91

### INTUICIJA

ju, jako je važno da ne razmišljate, već se jednostavno prepustite struji opisivanja onoga što vidite točno onako kako vidite, čak i ako slike nisu još posve jasne. To će im pomoći da se bolje razvijaju. Obećavam! Evo kako to djeluje.

• 34. vježba: Opisivanje slika

Zagrijte se na udobnom, mjestu i pokušajte predočavanje u mislima, s partnerom ili sami. Kad stignete do kraja svoga primanja slike, spontano opišite ono što vidite, ne opterećujući se time je li ono što govorite pravilno ili pogrešno.

Ako radite s partnerom, zamolite ga za potvrdu (u slučaju pršuta i vaze vaš bi partner rekao: "Da, to je isti oblik koji ja vidim."). Radite li sami, jednostavno ista pitanja postavite svojem intuitivnom biću. Dat će vam potrebne odgovore, a vaša vlastita mentalna verbalizacija omogućit će jednaki proces fokusiranja i otvaranja.

Vratimo se slučaju vaze i pršuta kako bismo gledali ovu tehniku na djelu. Stavite se na mjesto mojeg učenika. Nakon što ste opisali početnu sliku pršuta i znate da predstavlja oblik, vaš će se unutarnji ekran otvoriti kako bi primio još informacija. U tom biste trenutku mogli vidjeti blistavu bijelu površinu ili djeliće žute svjetlosti iznad oblika. Ili biste mogli osjetiti da oblik ima hladnu i glatku površinu. Možda ćete čak spojiti sve te djeliće i razviti sliku stolne lampe.

92

### OBJEDINJAVANJE

Ponovno zatražite potvrdu opisujući točno ono što vidite, bez prosuđivanja ili uređivanja. U tom bi vam slučaju vaš partner mogao reći da predmet nije stolna lampa, ali se ipak nalazi na stolu i ima keramičko dno. Tako određene, fokusirane informacije mogle bi vas potaknuti da promijenite sliku u svom umu. Možda ćete čak osjetiti prekrasan, svježi miris i odjednom otkriti pravi identitet slike. Uvijek nastavljajte taj proces spontanog davanja i primanja, sve dok unutarnja slika ne bude potpuna. Zabilježite svoje iskustvo kako biste kasnije našli još uzoraka i veza. Uz vježbu ćete shvatiti da možete sasvim tečno primati i tumačiti slike i osjećaje, gotovo simultano u mislima prevoditi jedan simbol u drugi. Iako je potrebno vremena i vježbe za razvijanje te razine umijeća, čak i sada možete doživjeti povremeni bljesak kad vam se učini da istodobno primete simbol i tumačenje.

Kad jednom postanete vješti (za to neće trebati mnogo vremena), iskušajte sljedeću varijaciju vježbe opisivanja slika dok se bavite svakodnevnim poslom. Posebno je korisna kad god pokušavate dobiti više informacija od onoga što vidite golim okom, recimo na nekoj aukciji, ili kad pokušavate procijeniti osobu s kojom ćete možda uspostaviti odnos.

• 35. vježba: Rendgenska vizija, ili vidjeti između redaka

Najprije u mislima stvorite prazan bijeli ekran i zatražite od svog intuitivnog bića da ekran ispuni pri-

93

## INTUICIJA

zorima stvarnosti dane situacije. To možete učiniti otvorenih očiju.

Kad se pojave djelići i simboli, pitajte svoje intuitivno biće: "Što se još nalazi na slici?", ili: "Pokaži mi više." Uskoro bi se rendgenska slika situacije trebala upotpuniti.

Kakve ste informacije dobili? Nastavite razvijati sliku sve dok ne budete zadovoljni, razgovarajući o njoj sa svojim širim "ja" dok to činite. Što preciznije naučite prepoznavati određene slike u predočavanju u mislima, to ćete točnije pronalaziti odgovore koji su vam potrebni.

Slijedi zabavna vježba s telefonom koja razvija vašu vještinu zainišljanja i istodobno vam pruža praktične informacije.

• 36. vježba: Slikovni telefon

Dok govori onaj koji vas je nazvao, nekoliko puta duboko udahnite, usredotočite se na svoje misli i zamislite unutarnji prazni bijeli ekran koji će vam omogućiti da svoj telefon pretvorite u "slikovni telefon". Također možete pomisliti: "Sad ugađam sliku i otvaram se za prizore na ekranu."

Gledajte koje će se slike pojaviti. Na primjer, pokušajte vidjeti što osoba ima na sebi, tražite boje i raspoloženja. Možete, na primjer, primiti slike osjećaja "toplog" ili "hladnog", "gore" ili "dolje". To se može odnositi na boje odjeće vašeg sugovornika ili na ono što

94

## OBJEDINJAVANJE

u tom trenutku osjeća. Boja što je vidite u bljesku također može sadržavati simboličnu poruku. U 3. poglavlju potražite dio o odnosu između boja i energije, pa ćete možda naći tumačenje.

Slušajte glas osobe koja vas je nazvala. Što vam govori? Kakve prizore pobuđuje? Možete li osjetiti fizičko okruženje osobe koja vas je nazvala? Ako je to netko koga dobro poznajete, pokušajte otkriti što bi danas moglo biti drukčije. Možda sadrži novi komad namještaja. Možda je soba posebno čista ili neuredna, ili je na neki drugi način promijenjena. Pokušajte nenametljivo dobiti potvrdu, pitajući osobu kako se osjeća ili jednostavno pitajući ima li kakvih novosti, nakon što ste dobili sliku.

## VIZUALNO / OSJETILNI PODSJETNIK

Primjenom opisivanja slika i predočavanja u mislima vjerojatno ste nešto saznali o vašem osobnom intuitivnom stilu. Možda ste imali vizualne bljeskove koji pružaju osjećaj, ili možda čujete zvukove koji vam govore nešto važno o tome što osjećate. Intuitivne slike često se popunjavaju dok jedan osjetilni dojam slijedi za drugim dok poruka ne bude potpuna.

Provjeravanje svih različitih poruka, što ih može sadržavati jedna slika, uspoređivanjem sa svim vašim osjetilima uvelike će vam pomoći u tumačenju svih tih djelića intuitivnih informacija.

Vizualno/osjetilni podsjetnik je jednostavno, učinkovito oruđe koje možete koris-

95

## INTUICIJA

titi uz opisivanje slika kako biste razvijali i tumačili svoje intuitivne slike. Mnogi ljudi smatraju da je opisivanje slika najbolje za izdvajanje onih važnih prvih dojmova, a podsjetnik je sjajan za tumačenje i objašnjavanje slika koje se već razvijaju. Iskušajte ga, upoznajte ga i slobodno ga dotjerajte u skladu s vlastitim potrebama.

Dok primete slike putem bilo koje tehnike opisane u ovom poglavlju, postavljajte si sljedeća pitanja, a svaki put od svog intuitivnog bića zatražite više detalja.

### VIZUALNO/OSJETILNI PODSJETNIK

1. Ima li ljudi na toj slici? Koliko ljudi ima? Tko su oni? Što rade? Jeste li vi ondje? Da li netko ili nešto ulazi na scenu ili izlazi? Kreće li se ta osoba brzo ili polako? Što to za vas znači?

Primjer: Ako upravo kanite zaposliti novog djelatnika, možete vidjeti kako jedan od kandidata brzo izlazi pred ostale. Ta bi vam informacija mogla pomoći da pronađete pobjedničkog kandidata i također pokazati da će onaj kojeg izaberete doista uspješno obavljati posao.

2. Kakvi su osjećaji ljudi u prizoru? Ako ste i vi ondje, kako se osjećate? Kako se drugi osjećaju? Je li opći osjećaj prizora živahan, prijateljski, spor, tih, napet, staložen, mladenački? Stvara li prizor osjećaj - doslovno ili metaforično - vrućine, hladnoće, vlage, suhoće?

96

### OBJEDINJAVANJE

Primjer: Možda vidite sebe usred Londona za maglovita dana. No čak i usred hladnoće i vlage, vi se osjećate posebno radosno. To bi mogao biti znak da vas s druge strane velikog sivog oblaka pod kojim živite očekuje radost.

3. Vidite li prizor u prednjem ili u stražnjem dijelu slike? Je li to slika iz daljine ili izbliza? Što fokus slike naglašava, a što zanemaruje?

Primjer: Ako su u pozadini odrasle osobe, a sprijeda mnoštvo dječjih igračaka i odjeće, to bi moglo značiti da ćete uskoro mnogo vremena provoditi s djecom.

4. Kakve su boje na slici? Jesu li jarke? Mutne? Blijede? Što te boje simboliziraju?

Primjer: Jarko plavi zrakoplov može značiti da će netko uskoro krenuti kreativnim putem. Više podataka o simbolici boja potražite u 3- poglavlju.

5. Kakvo je okruženje vaše slike? Je li to neki vanjski prizor? Unutrašnjost nečega? Je li smještena u gradu? Na selu? U gradu u kojem živite? U nekoj stranoj zemlji? Što možete vidjeti ili osjetiti na periferiji slike? Planine? Maslinik? More? Može li sama scena biti simbol?

Primjer: Dok se ugađate, počinjete jasno vidjeti more. More često simbolizira nešto posvjesno, a to znači da može ukazivati na vaš proces istraživanja vlastitih unutarnjih dubina, ili putovanje koje će vas uskoro odvesti do morske obale.

97

## INTUICIJA

Napomena: U ovom, kao i u drugim slučajevima, bilježite kakve se stvari pojavljuju kako biste našli svoje osobne obrasce i otkrili što oni za vas znače.

6. Što čujete u prizoru? Razgovaraju li ljudi? Što govore? Jesu li glasovi ljutiti ili blagi? Postoji li neki drugi zvuk - fijuk vjetra, vodopad, cvrkut ptica, zvuk prometa, zujanje, šum? Ako čujete glazbu, kakva je to glazba? Tradicionalna ratna pjesma? Ljubavna pjesma? Dječja uspavanka?

Primjer: Odjednom čujete stihove pjesme: "Vidat ću te na svim poznatim mjestima . . . ". To bi moglo značiti da je prizor smješten u četrdesete godine, ili vam možda daje informaciju o voljenoj osobi koja će se vratiti u vaš život. Uz pomoć ostalih pitanja podsjetnika otkrijte koje se značenje može primijeniti.

7. Kakvi su vaši osjećaji dok se ugađate - kako reagirate? Jeste li tjeskobni, radosni, smireni? Osjećate li iznenađenje, susretljivost, razočaranje zbog ishoda situacije?

Primjer: Kad sam se usklađivala s jednim klijentom, obuzeo me takav osjećaj sreće da sam gotovo poskočila od radosti, znala sam da će situacija što smo je proučavali imati pozitivan ishod. S drugim klijentom, koji je upravo nepravedno dobio otkaz, osjećala sam njegov šok, a zatim laganu bol u srcu kad sam shvatila da će mu za dlaku izbjeći još nekoliko poslovnih prilika. No tada sam osjetila neku vrstu mira nakon oluje, a potom je uslijedio osjećaj učvršćivanja odlučnosti kad sam doživjela

rados-

98

## OBJEDINJAVANJE

nu unutarnju eksploziju, poput vatrometa na Novu godinu. Srećom, mogla sam mu reći da će se situacija smiriti - što se obično događa s krizama - ali i da će njegova karijera s vremenom postati izrazito uspješna.

Napomena: Važno je nakon svakog osjećaja, ali pogotovo negativnog, vidjeti ili osjetiti što slijedi, tako da možete upotpuniti sliku i naći bolje objašnjenje.

8. Primete li još neke fizičke osjećaje: strukture, okusi, mirisi? Može se javiti veoma snažan cvjetni miris, ili miris mora, ili smeća.

Primjer: Miris vatre može vam ukazati na vrlo zapaljivu situaciju. Osjećaj gorkog okusa može biti intuitivna igra riječima i ukazivati na to da će neki događaj u vašim ustima ostaviti ružan okus.

9. Koliko je sati? Možete li pomoću osvjetljenja odrediti koje je doba dana? Postoji li ura na slici?

Ukoliko dobijete broj, imat ćete sjajnu priliku uhvatiti svoje intuitivno biće. Pitajte što broj znači.

Tri mjeseca? Tri dana? Tri godine u prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti? Postoji li namještaj,

odjeća, godišnje doba ili prijevozna sredstva (kočija, automobil) koja vam na nešto ukazuju?

Napomena: Budući da je vrijeme kontinuum, to je jedna od vrsta informacija koje je najteže odrediti i razviti. Dok bilježite stvari, možda ćete otkriti da određeni osjećaji za vas jednostavno znače "ranije" ili "kasnije". Najbolji način za sužavanje tako neodređenog vremenskog okvira je uporno postavljanje konkretnih pitanja

99

## INTUICIJA

svom intuitivnom biću. Pitajte koliko ste se dana, mjeseci ili čak godina vratili u prošlost ili zašli u budućnost. Nastavite pitati sve dok ne budete zadovoljni.

Dobijete li sliku bez osjećaja vremena, može dugo potrajati dok se ne materijalizira onaj prvi dojam. Kad sam upoznala svog muža, "uskladila sam se" i vidjela ga kako radi na nekom projektu za djecu. Šest godina stalno sam vidjela taj projekt. Na koncu se ono što sam vidjela materijaliziralo kad je počeo raditi na dječjim televizijskim emisijama i reklamama za djecu.

Kad se naviknete na podsjetnik, opazit ćete da u nekim područjima često dobivate vrlo jasne informacije, a u drugima rjeđe. To je dobro! Korištenje vizual-no/osjetilnog podsjetnika ne pomaže vam samo pri upotpunjavanju slika, već i pri određivanju osobnog intuitivnog stila. Na primjer, jedan od mojih klijenata uvijek prima informacije preko događaja koji se zbivaju u prostorijama. Drugi uvijek prima informacije u obliku filma. Treći redovito čuje ljude kako govore i razvija slike kako bi upotpunio prizor tih razgovora što ih je čuo.

S vremenom ćete možda izbaciti neka od pitanja kad otkrijete one vrste percepcija koje vas najjasnije i najsnažnije vode do detaljnijih informacija. Vjerojatno ćete također otkriti da će vas usklađivanje s jednim određenim osjetom ili osjećajem - primjerice, određenim mirisom, nekom pjesmom, osjećajem topline - i dopuštanje da struji kroz vas dovesti do slike bogate svim vrstama osjetilnih pojedinosti.

100

## OBJEDINJAVANJE

Posebnu pozornost posvetite osjećajima koji prate sliku: oni djeluju zajedno i mogu sadržavati ključ dojmova što ih primete. Na primjer, jedan je moj učenik razgovarao s bratom kad ga je obuzeo izrazito snažan osjećaj da će njegov brat imati posla s noćnim klubom.

Pitao ga je postoji li takva mogućnost, a brat mu je rekao da su ga pitali želi li raditi kao savjetnik u takvom poslu. Kad se moj učenik nastavio ugađati, počeo je vidjeti ružičastu boju i osjećati toplinu i zadovoljstvo, što mu je pokazalo da će se taj projekt zacijelo ostvariti i bit će veoma pozitivan.

Posebno bilježite slike koje se ponavljaju - najvjerojatnije će se dogoditi u vašem stvarnom životu.

Jednako kao što će svjesno zamišljanje istog prizora ili ideje ojačati njihovu realnost, slike koje se bez truda s vaše strane uvijek iznova pojavljuju vjerojatno će se realizirati. S druge strane, možda ćete pokušati primiti informacije o budućem projektu ili situaciji, ali uopće nećete moći vidjeti sebe u tome. I to bi mogla biti poruka za vas.

Sad kad ste zapisali svoje intuitivne percepcije, kako ih shvaćate? Ovdje je savršeni primjer toga kako je vizual-no/osjetilni podsjetnik pomogao jednoj klijentici. Iskoristila ga je kako bi kombinirala djeliće informacija što ih je primala iz različitih osjetila i složila samo jednu i na koncu vrlo korisnu sliku.

Moja je klijentica pokušavala utvrditi što se događa s jednom korporacijom za koju je radila. Počela se usklađivati sa svojom intuicijom kad više nije bila sigurna hoće li se nastaviti njezina suradnja s tom kompani-

101

## INTUICIJA

jom. Prva slika što ju je primila bio je golemi, grafički crtež, a djelovao je tako glasno i divlje da ju je gotovo zaslijepio. Imala je osjećaj da predstavlja sveopći ton kompanije, ali nije bila posve sigurna ukazuje li na dinamiku ili na zbrku.

Dok je pregledavala vizualno/osjetilni podsjetnik, u očima joj je upao izraz "Glory Hallelujah". činilo se da se te riječi uopće ne uklapaju u sliku, pa se fokusirala na njih sve dok se nisu razvile u stihove slavne pjesme iz Građanskog rata, "The Battle Hymn of the Republic".

Moja je klijentica u mislima prešla cijelu strofu u pokušaju da nađe neko moguće značenje. Jug nije imao nikakve veze s njezinom slikom, kao ni religija ili povijesno razdoblje Građanskog rata.

Odjednom je, kad je došla do kraja strofe, shvatila da pjesma zapravo upućuje na korporacijski rat - borbu za moć koja se odvija unutar same kompanije. Prvobitna slika što ju je primila sad je dobila smisao. Kompanija s kojom je surađivala doista je bila i dinamična i zbrkana. Svaki dio slike doista je potvrđivao i pomagao u tumačenju informacija drugog dijela.

Napomena: Ukoliko vam se dogodi da primete višestruke slike i osjećaje, te vam se sve to čini previše zbunjujućim, ugodite se s onima koje vam se čine jače i jasnije. Najvjerojatnije ćete od njih dobiti poruke.

## DOBIVANJE PRIČE

Od pamtivijeka su nas zanimala pojedini iz života drugih ljudi. Drevno umijeće pripovijedanja demonstrira

102

## OBJEDINJAVANJE

našu iskonsku potrebu. Uz pomoć finog ugađanja slika, riječi i svih vrsta intuitivnih osjećaja, možete se uskladiti s istinitim pričama bilo koga po vašem izboru (uključujući i vlastite, naravno). Pripovijedanje na intuitivan način pomoći će vam u razvijanju te vještine i sveukupnog unutarnjeg znanja. Vjerojatno ste već uvježbavali pripovijedanje kad god ste pročitali posebno evokativno poglavlje neke knjige. Tko može čitati djela omiljenih pisaca a da u mislima ne nadopuni pojedini posebnost živog i voljenog prizora? Nastavljanje priče i kretanje dalje od onoga što je dalo majstorsko pero nije samo zabavno, već i lako.

Ako ste se ikad, čekajući u redu da biste kupili kartu za film ili u dućanu, zabavljali izmišljanjem životnih priča zanimljivih neznanaca oko sebe i pomislili: "Hej, pitam se kakva je njegova priča", onda će vam biti lako poći korak dalje i stvoriti vlastiti okvir radnje za intuitivno pripovijedanje.

### • 3 7. vježba: Pripovijedanje

Fokusirajte se na nekoga tko čeka u redu ili na nekoga tko sjedi za drugim stolom u restoranu - ili izaberite bilo kojeg neznanca ili poznanika koji vas nadahnjuje. Stvorite svoj bijeli ekran. Očito se ne možete u potpunosti zagrijavati ako se nalazite na javnome mjestu. Samo nekoliko puta duboko udahnite i nastavite disati u ekran što ste ga vizualizirali u svom čelu.

103

## INTUICIJA

Zatim sa svojim intuitivnim bićem razgovarajte o izabranoj osobi. Neodređeno pitanje u smislu "Pitam se koja je njezina priča?" afirmirat će vašu povezanost s odgovorom i poslati informacije. Ili pomislite nešto poput ovoga: "Usklađujem se s intuitivnim izvorom i dobivam cijelu priču."

Koristite se vizualno/osjetilnim podsjetnikom i opisivanjem slika kad informacije počnu strujati.

Tada pokušajte svojem intuitivnom biću postavljati određena pitanja. Na primjer: "Je li to strastvena osoba ili neki hladan tip? Je li osoba sretna ili tužna? Je li cinična ili optimistična?"



Liberalna ili konzervativna? Živi s nekim ili je sama? Je li odavde ili iz nekog drugog mjesta? Ima li kućnog ljubimca? Je li roditelj? Popis pitanja je beskrajan. Prepustite se struji onoga što vam se tada čini u skladu s pitanjima i nastavite primati slike, osjećaje ili druge poruke koje vam šalje vaša intuicija.

Prirodno je pitati se koliki dio vaše "priče" ide dalje od onoga što je očito. Lako je steći određene dojmove o nekoj osobi čiji je kaput pokriven mačjim dlakama ili o nekome tko djeluje žalosno i neuredno. Dobri stari zdrav razum, kažete? Pa, bit razvoja vaše unutarnje sposobnosti spoznaje je integracija te sposobnosti s vašim svakodnevnim umijećem elementarne dedukcije. Kad odgovarate na svakodnevna pitanja, uvijek imate mogućnost odlučiti se za najočitiije rješenje. Razvijanje intuicije omogućava vam da jasnije vidite, i kad je riječ o onome što vam je pred nosom i kad se radi o nevidljivim odgovorima ispod površine, kako biste dobili potpunu sliku bilo koje situacije.

104

#### OBJEDINJAVANJE

Bit intuitivne integracije je shvaćanje da svaki odgovor već čini dio pitanja. Stoga možete izostaviti ugađanje s pitanjem ili problemom te poći ravno do odgovora ili rješenja. Profesionalni intuitivni savjetnici stalno se koriste tom tehnikom.

• 38. vježba: Pronaći odgovor u pitanjima 1. dio

Najprije se zagrijte. Zatim neka vaš prijatelj ili prijatelji napisu pitanja na komadić papira. Pazite da svaka osoba zapiše svoje pitanje. Pitanja treba formulirati tako da se izbjegnu da i ne odgovori. Na primjer, umjesto pitanja "Hoću li ove zime poći na Bermude?", pitajte: "Što će biti s mojim zimskim odmorom?". Recite prijateljima neka se koncentriraju na pitanje i željeni odgovor dok zapisuju pitanja. To će izoštriti vaš fokus i pomoći vam da primite potrebne informacije.

Ako radite u grupi, neka vaši prijatelji preklope papiriće s pitanjima, tako da rukopis bude skriven, i stave ih u posudu iz koje će se naslijepo vaditi jedno po jedno pitanje. Ako radite s jednim partnerom, ne opterećujte se anonimnošću. Ja sam tu tehniku koristila kako bih našla neke odgovore na svoja vlastita pitanja.

Sada nam je već svima poznata stereotipna slika svamija s turbanom na glavi kako napisano pitanje prinosi čelu. Ali nemojte se smijati, možda ćete i sami primjenjivati tu tehniku! Izaberite jedno od rukom napisanih

105

#### INTUICIJA

pitanja i pristonite ga na energetski centar trećeg oka - ili, ako želite, na svoje srce ili solarni pleksus. Eksperimentirajte sa sva tri mjesta jer većina ljudi na koncu otkrije da najbolje primaju u jednoj od te tri točke. Možda ćete također otkriti da za različite vrste pitanja automatski prinosite papirić do različite chakre.

Nemojte se uopće pokušavati uskladiti sa skrivenim pitanjem napisanim na papiriću. Okrenite se odgovoru. Svojem intuitivnom biću recite nešto slično ovome: "Sada dopuštam odgovoru da se razotkrije." Gledajte sliku kako se razvija na vašem bijelom ekranu ako koristite točku trećeg oka, osjećajte kako se razvija kroz vaše emocije ako ste pitanje pristonili na srce, ili doživite odgovor kao spoznaju u utrobi ako ste izabrali solarni pleksus.

Kad se dojmovi počnu pojavljivati, zatražite potvrdu od svog intuitivnog "ja" i, naravno, od osobe s kojom se usklađujete. Kao i uvijek, pokušajte odmah govoriti o tome, od svojih prvih dojmova, i pustite ih da se stope u kompletniji odgovor. Potom upotrijebite vizualno/osjetil-ni podsjetnik da biste protumačili informacije. (Napomena: Nemojte se zabrinjavati ako se osjeti što ih doživljavate u nekim točkama razlikuju od onih navedenih ovdje. Ovo su samo općenite smjernice.)

• 39. vježba: Pronaći odgovor u pitanjima 2. dio

Tehniku sličnu onoj iz 38. vježbe možete koristiti s pitanjima postavljenima preko telefona. (U tom slučaju

106

#### OBJEDINJAVANJE

pitanja nisu skrivena od vas, ali lice onoga koji pita jest.) Ovo je malo naprednije, ali postoje ljudi koji intuitivno snažnije reagiraju na zvuk glasa. To ćete sigurno lako otkriti. Ponovno se uskladite sa

svojim bijelim ekranom, pogledajte što će se pojaviti, ali nemojte se zabrinuti ako ova metoda bude dala manje rezultata. Također možete pokušati način pri kojem vam netko pitanje postavi licem u lice. Posljednje dvije varijacije vjerojatno su posve slične onome što činite kad sjedite i razgovarate u krugu prijatelja ili obitelji. Jednostavno vam omogućavaju da ljudima koje volite pružite mudrije i usmjerenije odgovore, a tu tehniku možete veoma neprimjetno primjenjivati u svakodnevnom životu.

Sljedeća vježba nudi način čitanja predmeta i upoznat će vas s tehnikom koju ja koristim kao profesionalni intuitivni savjetnik. Drevno i bezvremeno umijeće psihome-trije koristi se veoma jednostavnom tehnikom za postizanje snažnih rezultata u suvremenom svijetu. Psihometrija će vam pružiti vrlo konkretne informacije o drugima, a njome se treba baviti u društvu partnera ili u grupi.

#### • 40. vježba: Psihometrija

Napravite vježbe zagrijavanja. Zatim zamolite partnera ili jednog člana grupe neka vam dade metalni predmet koji stalno dodiruje njegovo ili njezino tijelo: prsten, ručni sat, neki drugi komad nakita ili čak često upotrebljavani

107

### INTUICIJA

ključ. Dobar je metalni ručni sat s kožnatim remenom, kao i komad nakita koji sadrži drago kamenje. Također je najbolje, iako nije apsolutno neophodno, koristiti predmet što ga je nosila ili koristila samo osoba koja će biti subjekt.

Držite metalni predmet u šaci, a partneru kažite neka vam postavi pitanje na koje se ne može odgovoriti samo sa da ili ne, baš kao i u prethodnoj vježbi. Zatim se uskladite sa svojim mentalnim ekranom ili osjećajima i koncentrirajte se na odgovor dok upijate osobnu energiju koja je sigurno prešla na predmet u vašoj šaci. Metal djeluje kao snažan vodič, što je Ben Franklin dokazao sa svojim slavnim zmajem i ključem.

Partneru ili grupi opisujte odgovore što ih primete bez prosuđivanja ili uređivanja, a posebnu pozornost posvetite prvim dojmovima. Zatražite potvrde, a zatim nastavite dalje dok vam se ne učini da je odgovor kompletan.

### SVAKODNEVNE INTUITIVNE OPCJE

Lako je uspostaviti vezu s intuicijom dok obavljate svakidašnje poslove. Bez obzira želite li brzi odgovor na neko hitno pitanje ili jednostavno želite integrirati intuiciju u svoju uobičajenu radnu rutinu, možete to činiti slobodno i neprimjetno kad god osjetite potrebu.

108

### OBJEDINJAVANJE

#### • 41. vježba: Jednominutna intuitivnost

Ova je tehnika posebno osmišljena za trenutno procjenjivanje bilo koje situacije. Koristite je kad god vam zatreba - tijekom rada, druženja, putovanja ili bilo koje druge situacije u kojoj je vrijeme bitno. Zagrijte se tako da nekoliko puta duboko udahnute i fokusirajte se na svoj bijeli ekran. Brzo postavite pitanje svom intuitivnom biću, a prvi dojam odgovora provjerite u vizualno/osjetil-nom podsjetniku. Na primjer, prije nego što uđete na važan sastanak možda ćete željeti pitati: "Kakvim tonom bih trebao iznijeti svoju prezentaciju?" Ova će vam tehnika pomoći da u bilo kojoj situaciji začuđujuće često izaberete ono pravo.

Vaša će vam intuicija uvijek ponuditi neprocjenjivi, trenutni uvid u to kako blago ispraviti pristup ili donijeti odluku koja će biti prava i baš onakva kakva vam u tom trenutku treba.

Postoje trenuci u vašem životu kad imate mnogo više vremena da biste se uskladili s prosvijetljenim odgovorom. Napravite sve vježbe zagrijavanja koje su vam potrebne prije nego što vizualizirate svoj bijeli ekran ili se potpuno fokusirate na svoje osjećaje kako biste vidjeli koje dojmове primete. Povrh svih dosad navedenih tehnika, možda će vam se svidjeti tehnika u kojoj ja osobno uživam. Pokušajte svom intuitivnom biću napisati pismo, kao da se obraćate nekom časopisu u kojem se daju savjeti. Zacijelo ćete dobiti jasan odgovor na bilo koje od svojih pitanja - od najobičnijih do onih koja

1 no

### INTUICIJA

zadiru duboko u dušu. Ili pokušajte glasno izgovarati -postaviti pitanje svom intuitivnom "ja" - a zatim odgovoriti! (Kako biste sačuvali svaki biser unutarnje mudrosti, pokušajte snimati svoj unutarnji razgovor.)

Vaša će intuicija biti fino ugodena i odmah vama na raspolaganju budete li održavali redoviti i uravnoteženi program unutarnjih vježbi - pogotovo ako to uključuje duboko disanje, uravnoteživanje energija, potpuno fokusiranje - i, naravno, bilježili svoje dojmove.

#### PROCES OBJEDINJAVANJA

Morate imati na umu da je usklađivanje i redovito dobivanje odgovora zapravo proces. čak i kad mislite da nikamo ne dospijevate, ipak se krećete dalje. Na primjer, kad sam tek počela razvijati svoju intuitivnu sposobnost, imala sam viziju sebe kako se radosno vrtim kao balerina. Jedan od mojih učitelja našao je uspješno tumačenje tog prizora: rekao mi je da to znači da sam se u to vrijeme "kretala", ili rasla, veoma brzo, te sam trebala uživati u vrtnji jer će jednom doći vrijeme kad će se činiti da se uopće ne mičem. To je vrijeme doista došlo, a ja sam se osjećala kao da sam zapela u melasi.

Kad vam se vaš razvoj čini tako sporim da osjećate kako uopće ne napredujete, važno je imati na umu da se proces razvitka intuicije odvija na mnogo različitih razina svijesti. Dakle, bez obzira gdje mislite da se nalazite, na dubljoj razini još uvijek učite i apsorbirate.

1 m

#### OBJEDINJAVANJE

Dok se otvarate, i nastavljate se otvarati, svojoj unutarnjoj mudrosti, proširiti ćete svoju svijest dalje od običnog skupljanja podataka. Polako ali sigurno također ćete razvijati empatiju - sposobnost da se identifikirate i pronađete osjećaje koji su sadržani u činjenicama. Kad svojoj vještini brzog usklađivanja dodate sposobnost empatije, moći ćete potpunije shvatiti i kompletirati veliku sliku. Razvijanje empatije traje duže i to je suptilniji proces. No vi ste već počeli putovanje k unutarnjoj mudrosti. Kad se osjećate frustrirano, znajte da baš u tom trenutku vaša empatija jača i produbljuje se.

Kad god se usklađujete s vašim ili tuđim pitanjima, svakako potražite emocionalno značenje u svakom odgovoru vaše intuicije tako da odgovor možete brižljivo protumačiti. Sjetite se razlike između suosjećajnog liječnika i hladnog tehničara koji se drži samo činjenica. Dok primete dojmove, uvijek pitajte svoje intuitivno biće: "Kako mogu iskoristiti ove informacije da bih pomogao?" Smjernice i točne informacije primljene zajedno čine potpunu sliku - cjelovito i jasno primljenu i iskoristivu u životu.

Nitko nema više intuicije od nekog drugog, ali svatko od nas ima individualnu intuitivnu stazu koja se razvija na svoj način. Svatko će otkriti da će neke metode pož-njeti točnije odgovore, a neke vrste informacija doprijet će do vas mnogo jasnije nego druge. Možda ćete biti bolji u primanju medicinskih informacija, ili ćete otkriti da svoj dar najbolje možete primijeniti u savjetovanju ili pronalaganju izgubljenih predmeta ili ljudi. Slično tome,

111

#### INTUICIJA

112

može se pokazati da ste bolji pošiljatelj nego primatelj. Sve je to dio procesa otkrivanja vašeg intuitivnog stila.

Također možete otkriti da imate dara za igre riječima. Na primjer, kad sam bila dijete, jedan od prvih znakova moje intuitivne senzibilnosti bio je kad sam počela osjećati kojim drugim jezikom neka osoba govori. Dok čitate ovu knjigu, možda ćete također shvatiti da i vi imate neki posebni dar koji bi vam mogao pokazati u kojem području leži vaša intuitivna snaga - posebni intuitivni stil - ili vam može pokazati put do mnogih plodnih područja do kojih ćete doći.

#### KAKO ĆETE ZNATI KAD JE ODGOVOR PRAVI?

Imajte na umu da je dobivanje i prepoznavanje odgovora dio trajnog procesa. Primat ćete mnogo dojmova prije nego što se jedan razvije do točke sigurnosti. Ti su prvi dojmovi, naravno, oni koji bi mogli biti najtočniji i najznačajniji. No pustite ih da struje, bez analiziranja ili uređivanja, te zapazite koji je najjači, najjasniji i najpotpuniji.

Osjećate li neku vrstu prepoznavanja kad naiđe taj pravi dojam? Osjećate treperenje? Ili čak žmarce? Osjećate li, ili čujete, prizvuk istine? Ili možda doživite osjećaj savršenog sklada ili ravnoteže kad vam se odjednom čini da je to ono pravo? Možda vam srce počne brže kucati? čini vam se da ste ostali bez daha? Osjećate li to kao

#### OBJEDINJAVANJE

instinkt iz utrobe ili vas pogađa na neki drugi emocionalan način?

Naravno, konačni oblik potvrđivanja vaših informacija je vidjeti njihovo ostvarivanje u životu. Kad se neki događaj kojeg ste predvidjeli ostvari u stvarnosti, to nije samo dokaz vaše intuicije, već i činjenice da ste izabrali posve točan odgovor.

Možda ćete otkriti da se određeni tipovi odgovora što ih primete manifestiraju više nego ostali, ili možete dobiti djelomičan odgovor koji ima smisla tek kad se potpuni odgovor konačno materijalizira. Jedna moja klijentica dobiva osjećaj koji je veoma općenit. Osjeća da će nekako, na neki način, imati veze sa savjetovanjima na fakultetima. Nijedan drugi dojam trenutno nije određen, ali ona zna da će, kad za to dođe vrijeme, točno vidjeti kako će se to odvijati.

Također se prilično često može osjetiti ono što ja zovem fenomenom "prava crkva/pogrešan red". Intuitivni savjetnik kojeg poznajem jednom je primio sliku prijateljice koja je gledala dijapozitive i stalno mu se pojavljivala riječ agencija koja je na neki način bila povezana s tom slikom. Bio je siguran da će raditi u nekoj reklamnoj agenciji. Kasnije se doista pomalo bavila tim područjem, ali pokazalo se da su dijapozitivi slike s njezina bračnog putovanja - udala se za upravitelja neke reklamne agencije!

Vi također možete naći potvrdu što vas čeka - poruke su svuda oko vas. Uz vježbu, bit ćete bilo kada i bilo gdje spremni prihvatiti smjernice. Svrha vježbi u ovoj knjizi

11 ^

#### INTUICIJA

112

može se pokazati da ste bolji pošiljatelj nego primatelj. Sve je to dio procesa otkrivanja vašeg intuitivnog stila.

Također možete otkriti da imate dara za igre riječima. Na primjer, kad sam bila dijete, jedan od prvih znakova moje intuitivne senzibilnosti bio je kad sam počela osjećati kojim drugim jezikom neka osoba govori. Dok čitate ovu knjigu, možda ćete također shvatiti da i vi imate neki posebni dar koji bi vam mogao pokazati u kojem području leži vaša intuitivna snaga - posebni intuitivni stil - ili vam može pokazati put do mnogih plodnih područja do kojih ćete doći.

#### KAKO ĆETE ZNATI KAD JE ODGOVOR PRAVI?

Imajte na umu da je dobivanje i prepoznavanje odgovora dio trajnog procesa. Primat ćete mnogo dojmova prije nego što se jedan razvije cio točke sigurnosti. Ti su prvi dojmovi, naravno, oni koji bi mogli biti najtočniji i najznačajniji. No pustite ih da struje, bez analiziranja ili uređivanja, te zapazite koji je najjači, najjasniji i najpotpuniji.

Osjećate li neku vrstu prepoznavanja kad naiđe taj pravi dojam? Osjećate treperenje? Ili čak žmarce? Osjećate li, ili čujete, prizvuk istine? Ili možda doživite osjećaj savršenog sklada ili ravnoteže kad vam se odjednom čini da je to ono pravo? Možda vam srce počne brže kucati? čini vam se da ste ostali bez daha? Osjećate li to kao

#### OBJEDINJAVANJE

instinkt iz utrobe ili vas pogađa na neki drugi emocionalan način?

Naravno, konačni oblik potvrđivanja vaših informacija je vidjeti njihovo ostvarivanje u životu. Kad se neki događaj kojeg ste predvidjeli ostvari u stvarnosti, to nije samo dokaz vaše intuicije, već i činjenice da ste izabrali posve točan odgovor.

Možda ćete otkriti da se određeni tipovi odgovora što ih primete manifestiraju više nego ostali, ili možete dobiti djelomičan odgovor koji ima smisla tek kad se potpuni odgovor konačno materijalizira. Jedna moja klijentica dobiva osjećaj koji je veoma općenit. Osjeća da će nekako, na neki način, imati veze sa savjetovanjima na fakultetima. Nijedan drugi dojam trenutno nije određen, ali ona zna da će, kad za to dođe vrijeme, točno vidjeti kako će se to odvijati.

Također se prilično često može osjetiti ono što ja zovem fenomenom "prava crkva/pogrešan red".

Intuitivni savjetnik kojeg poznajem jednom je primio sliku prijateljice koja je gledala dijapozitive i stalno mu se pojavljivala riječ agencija koja je na neki način bila povezana s tom slikom. Bio je siguran da će raditi u nekoj reklamnoj agenciji. Kasnije se doista pomalo bavila tim područjem, ali pokazalo se da su dijapozitivi slike s njezina bračnog putovanja - udala se za upravitelja neke reklamne agencije!

Vi također možete naći potvrdu što vas čeka - poruke su svuda oko vas. Uz vježbu, bit ćete bilo kada i bilo gdje spremni prihvatiti smjernice. Svrha vježbi u ovoj knjizi

113

## INTUICIJA

može se pokazati da ste bolji pošiljatelj nego primatelj. Sve je to dio procesa otkrivanja vašeg intuitivnog stila.

Također možete otkriti da imate dara za igre riječima. Na primjer, kad sam bila dijete, jedan od prvih znakova moje intuitivne senzibilnosti bio je kad sam počela osjećati kojim drugim jezikom neka osoba govori. Dok čitate ovu knjigu, možda ćete također shvatiti da i vi imate neki posebni dar koji bi vam mogao pokazati u kojem području leži vaša intuitivna snaga - posebni intuitivni stil - ili vam može pokazati put do mnogih plodnih područja do kojih ćete doći.

## KAKO ĆETE ZNATI KAD JE ODGOVOR PRAVI?

Imajte na umu da je dobivanje i prepoznavanje odgovora dio trajnog procesa. Primat ćete mnogo dojmova prije nego što se jedan razvije do točke sigurnosti. Ti su prvi dojmovi, naravno, oni koji bi mogli biti najtočniji i najznačajniji. No pustite ih da struje, bez analiziranja ili uređivanja, te zapazite koji je najjači, najjasniji i najpotpuniji.

Osjećate li neku vrstu prepoznavanja kad naiđe taj pravi dojam? Osjećate treperenje? Ili čak žmarce? Osjećate li, ili čujete, prizvuk istine? Ili možda doživite osjećaj savršenog sklada ili ravnoteže kad vam se odjednom čini da je to ono pravo? Možda vam srce počne brže kucati? Čini vam se da ste ostali bez daha? Osjećate li to kao

112

## OBJEDINJAVANJE

instinkt iz utrobe ili vas pogađa na neki drugi emocionalan način?

Naravno, konačni oblik potvrđivanja vaših informacija je vidjeti njihovo ostvarivanje u životu. Kad se neki događaj kojeg ste predvidjeli ostvari u stvarnosti, to nije samo dokaz vaše intuicije, već i činjenice da ste izabrali posve točan odgovor.

Možda ćete otkriti da se određeni tipovi odgovora što ih primete manifestiraju više nego ostali, ili možete dobiti djelomičan odgovor koji ima smisla tek kad se potpuni odgovor konačno materijalizira. Jedna moja klijentica dobiva osjećaj koji je veoma općenit. Osjeća da će nekako, na neki način, imati veze sa savjetovanjima na fakultetima. Nijedan drugi dojam trenutno nije određen, ali ona zna da će, kad za to dođe vrijeme, točno vidjeti kako će se to odvijati.

Također se prilično često može osjetiti ono što ja zovem fenomenom "prava crkva/pogrešan red".

Intuitivni savjetnik kojeg poznajem jednom je primio sliku prijateljice koja je gledala dijapozitive i stalno mu se pojavljivala riječ agencija koja je na neki način bila povezana s tom slikom. Bio je siguran da će raditi u nekoj reklamnoj agenciji. Kasnije se doista pomalo bavila tim područjem, ali pokazalo se da su dijapozitivi slike s njezina bračnog putovanja - udala se za upravitelja neke reklamne agencije!

Vi također možete naći potvrdu što vas čeka - poruke su svuda oko vas. Uz vježbu, bit ćete bilo kada i bilo gdje spremni prihvatiti smjernice. Svrha vježbi u ovoj knjizi

11 ^

## INTUICIJA

nije u tome da vas osposobi samo za određene trenutke i određene situacije; omogućit će vam da ono što ste doživjeli primijenite u svim područjima života.

Obraćajte pozornost na stvari kao što su natpisi u podzemnoj željeznici, razgovore što ih slučajno čujete, dijaloge u filmovima ili na televiziji, pjesme ili djelić nečega što vam netko kaže, a vama se odjednom upali lampica u glavi. Sjećate se čarolije sinkronije? Možda ste razmišljali o putovanju u Francusku i, kamo god pođete, ljudi odjednom spominju Francusku. To bi mogao biti oblik

potrebne potvrde. čini se da svatko ima područje u kojem odjednom dobije potvrdu. Neki vide znak u vremenskim promjenama ili osjete da im potvrdu pruža neka pjesma koja sadrži značajne riječi, a "slučajno" su je čuli u restoranu ili na radiju.

#### ŠTO ĆINITI S INTUITIVNIM ODGOVOROM?

Intuitivni odgovor dolazi zajedno s uputama - primijenite ih i integrirajte! To znači: ako dobijete poruku tijekom potpunog fokusiranja, ili u bilo kojem drugom trenutku, djelujte u skladu s odgovorom, ali samo ukoliko to za vas ima smisla. Zapamtite, koristit ćete i svoj zdrav razum također. Ako odgovor nije namijenjen korištenju baš u tom trenutku, stavite ga na toplo u mislima kako biste vidjeli što će se još razviti dok sa svojim intuitivnim bićem nastavljate razjašnjavati poruku. Možda

114

#### OBJEDINJAVANJE

je uopće ne treba primijeniti. To ćete samo vi znati, sada ili s vremenom.

Ukoliko primite informacije o nekome drugome, poslužite se zdravim razumom kako biste odlučili hoćete li ih objaviti. Vaša sve razvijenija svijest mora biti praćena osjećajem odgovornosti. Dok se razvija vaša unutarnja mudrost, morate se odgovorno pitati hoće li toj osobi koristiti vaša informacija. Kako je možete obzirno prenijeti?

#### SPIRALA SVIJESTI

Dok nastavljate proces razvijanja intuicije, imajte na umu da to nije linearno napredovanje od jedne točke svijesti do druge. Zapravo svi različiti stupnjevi vašeg razvitka i mnoge različite razine svijesti što ih doživljavate čine jednu sve razvijeniju svijest.

Razvijanje svijesti kreće se spiralno prema gore, a to vam omogućuje da vidite gdje ste bili i gdje se u istom trenutku nalazite, te da percipirate tijesnu vezu između toga. Proces integracije katkad može pomalo zbunjivati. Mogu postojati trenuci u kojima doista vidite svjetlost na kraju tunela, a istodobno se osjećate kao da tapkate u mraku.

U tim se situacijama samo sjetite da odgovor doista postoji, ali iz nekog razloga vi još niste spremni za njega. Stalno ćete uvećavati svoju sveopću prosvijetljenost dok se spiralno uspinjete prema svijesti. Uskoro ćete moći

#### INTUICIJA

iznova doživjeti mračni trenutak, ali uz novu zraku razumijevanja. To je veoma slično iskustvu iz djetinjstva kad nam je majka rekla: "Razumjet ćeš kad budeš starija." Naravno, kad smo sazreli, mogli smo mnoge stvari bolje razumjeti zahvaljujući proširenom znanju i iskustvu.

Ako još uvijek pomalo sumnjate u razvitak vaše intuicije, budite sigurni da će se vaše razumijevanje razjasniti i proširiti. Dobivat ćete potvrde i odgovore na vaša najdublja pitanja jer ćete se i dalje razvijati, rasti i - u pravom smislu te riječi - znati.

116

šesto poglavlje

intuitivni put ka kreativnosti

#### KREATIVNA SNAGA JE U VAMA

ad probudite svoju intuiciju, također otvarate sve

JL Vmoguće brane kreativnih bujica. Intuicija i kreativnost usko su povezane - obje su prirodna bogatstva desne moždane polutke. Ako razvijate jednu sposobnost, na mnoge načine prirodno razvijate i drugu. Zato su iznimno kreativni ljudi također i intuitivni, kao i obrnuto. Bogatu kreativnost možete dodati obilju dobrobiti što ih stječete razvijanjem vaše intuicije. Zapravo, ako ste se počeli baviti bilo kojim vježbama iz ove knjige, već ste pokucali na vrata vlastitog spremnika kreativnog izražavanja.

Svi imamo prirodenu sposobnost za kreativno izražavanje. Baš kao što nas tijesna povezanost s unutarnjom mudrošću sve čini prirodno intuitivnima, također nam svima dopušta da budemo umjetnici.

Možda nećemo svi biti profesionalni slikari ili glazbenici, ali se svatko od nas kreativno izražava u

117

#### INTUICIJA

vlastitim profesionalnim i osobnim životima kad usklađujemo rasporede, sklapamo poslove, pišemo govore ili eseje, dekoriramo sobe i rješavamo druge probleme. Svaki put kada koristimo domišljatost kako bismo dovršili neki zadatak, dopuštamo sebi da nas vodi unutarnja veza s kreativnom silom.

Kreativno mišljenje je cjelovito mišljenje, a kreativnost je naš način uspostavljanja veze s cjelovitošću stvaranja. Osjećamo se uravnoteženima ili usklađenima s našim cjelovitim bićem kad se bavimo bilo kakvom kreativnom aktivnošću. Jednako kao što je odgovor sastavni dio pitanja što ih sebi postavljate, kreativno rješenje se već nalazi u cjelini kreativnog projekta.

Razmislite o pristupu velikog Michelangela procesu stvaranja skulpture. Osjećao je da je njegov zadatak "samo" razotkriti, savršenu dovršenu figuru koja se već nalazi u kamenom bloku. Slično tome, umjetnik je već u vama. U svako doba možete stupiti u vezu s tim umjetnikom. Zapravo, vi to već nesvjesno činite. Što se više svjesno otvarate kreativnoj sili, to će se lakše razvijati vaš vlastiti kreativni genij, nadahnjivati vas i informirati. Iskušajte sljedeću vježbu kad god se odlučite baviti kreativnim radom ili rješavanjem problema.

- 42. vježba- Probuditi umjetnika u sebi

Duboko dišite i vizualizirajte sebe okruženog blistavim bijelim, plavim ili zelenkastim svjetlom.

118

#### INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

Zatim dišite u energetsku točku u svom grlu, srcu ili na sredini čela, ovisno o tome što vam se čini najboljim za vas.

U sebi ili glasno recite nešto slično ovome: "Sada dopuštam kreativnoj sili da struji i izrazi se kroz mene."

Ostanite mirni i opušteni, te još nekoliko trenutaka nastavite disati u energetsku točku što ste je izabrali. Zatim počnite raditi, dopuštajući idejama da struje bez prosuđivanja i uređivanja, kada djelici ili potpune informacije počnu navirati. Nastavite raditi sve dok osjećate strujanje inspiracije. Imajte na umu da ono što dobijete možete procijeniti ili prosuditi nakon što ste se prepustili struji.

#### KREATIVNO MIŠLJENJE JE ALTERNATIVNO MIŠLJENJE

Nakon što ste naučili ući u svoj prirodni spremnik kreativne energije, vrijeme je da doista izvježbate svoj kreativni mišić. Profesionalni intuitivci i umjetnici promatraju svijet na novi, alternativni način i dobivaju sjajne rezultate. Upravo to vi učite svaki put kad imate povjerenja otvoriti se intuiciji.

Uvježbavanje alternativnog mišljenja omogućit će pomak naprijed vašem kreativnom potencijalu.

Umjetnici uče da svaka slika sadrži više od subjekta kojeg slikaju ili fotografiraju. Dinamika negativnog prostora - prostora oko tih subjekata i kombiniranih s njima - čini cjelovitu sliku.

Sljedeća će vam vježba pomoći da

119

#### INTUICIJA

razvijete potpuniju svijest o negativnom prostoru koji sve okružuje i informira, te pojačati vašu sposobnost alternativnog razmišljanja i cjelovite kreativnosti.

- 43- vježba: Vidjeti negativan prostor

Najprije izaberite vrlo izražajnu crno-bijelu fotografiju iz novina, časopisa, knjige ili zbirke razglednica. Potom gledajte sliku onako kako biste inače činili, koncentrirajući se na općenito tamnije predmete u prednjem dijelu. Na primjer, usredotočite se na stabla, ljude u prostoriji i tako dalje.

Zatim postupite obrnuto. Koncentrirajte se na sve što vidite na slici osim onoga što ste maločas gledali, kao da su ti dijelovi slike komadići slagalice koji se spajaju s dijelovima prizora koji inače privlače vašu pozornost. Tada zatvorite oči i ponovno pogledajte cijelu sliku, posvećujući jednaku pozornost pozitivnim i negativnim dijelovima. Opazit ćete kako su svi dijelovi međusobno povezani.

Iskušajte istu vježbu kako biste uvećali svoju percepciju prave prirode vašeg svakodnevnog života; gledajte hranu na tanjuru, namještaj u sobi, predmete na stolu i tako dalje. Jamčim vam da će se vaša točka gledišta uvelike promijeniti i počete se osjećati kreativnije i intuitivnije informirani kad sljedeći put sjednete kako biste čitali između redaka jednog od vaših vlastitih projekata.

## INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

Humor je još jedno sjajno oruđe alternativnog mišljenja. Najbolji komičari imaju nekonvencionalan pogled na svijet pa situacije svakodnevnog života interpretiraju na pomalo šašavi, osvježavajući način. Kao što je jedan komičar rekao: "Humor znači vidjeti sve tri strane novčića."

Smijeh je sam po sebi poput cjelokupnog oslobađanja fokusiranog disanja. On zapravo mijenja našu razinu svijesti, ublažava je i oslobađa nas onoga što nas muči. Stoga se s vremena na vrijeme nemojte zaboraviti smijati sami sebi. Priušтите si to zaigrano, plodno, alternativno stanje uma. Slijedi još nekoliko vježbi i igara koje vam pomažu misliti na alternativne načine i uspostaviti vezu s vašim vlastitim darom kreativnog mišljenja.

## • 44. vježba- Asocijacije

Uzmite jednu riječ. (Uzet ćemo za primjer riječ vruće) Poigrajte se riječima krećući od prve, bez korištenja sinonima ili antonima. Na primjer, ne možete koristiti riječi hladno ili vrelo kao asocijaciju na riječ vruće, ali možete upotrijebiti Arizona, umak. ili minisuknja.

Igrajte se s prijateljem ili sami, uz pomoć olovke i papira. Molim vas, imajte na umu da to nije natjecanje. Svatko tko nađe kreativne asocijacije zapravo je pobjednik. Cilj je otvoriti se svim alternativnim mogućnostima.

## INTUICIJA

Igranje pantomime ili rješavanje križaljke i drugih zagonetki također budi kreativne sokove, a vaš um čini bistrijim.

Kako biste igrali pantomimu, podijelite grupu u dvije ekipe. Neka jedna ekipa izabere riječ, izraz ili naslov knjige (javorov sirup, "u dobru i u zlu", Ružno pače), a druga ekipa izabere jednog člana koji će biti pantomimičar. Nakon što se pantomimičaru kaže izraz o kojem je riječ, on to mora uz pomoć kretnji i izraza lica prikazati svojim suigračima. Zatim zamijenite uloge. Varijacija te igre je da se umjesto pantomime crtaju sličice koje simboliziraju zadane riječi.

## • 45. vježba: Razlomljene poslovice

Učenici prvog razreda dobili su prve polovice dobro poznatih (iako njima nepoznatih) poslovice i zadatak da izmisle nastavke. Dobili su "razlomljene poslovice" kao što su: "Ako laže koza - laže i jarac." "Tko pod drugim jamu kopa - bit će jako prljav." "Složna braća - na kraju se posvađaju."

Razlog tako osvježavajućih i neobično istinitih rezultata leži u činjenici da ta djeca nisu bila opterećena ustaljenim odgovorima. Jednostavno su napisali ono što im se činilo pravilnim. Pokušajte i vi razlomiti neke poslovice kako biste ojačali svoju urođenu moć alternativnog mišljenja. Sami ili s partnerom napravite popis prvih polovica svojih omiljenih poslovice ili citata, te ih nadopunite novim

## INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

drugim polovicama. Pogledajte koliko se možete osloboditi, te svoje rezultate svakako podijelite s partnerom ili prijateljem koji vas razumije.

Kako biste lakše počeli, evo nekoliko početnih izraza koje sami možete kreativno dovršiti:

"U laži su . . ."

"Vuk dlaku mijenja ..."

"Ispeci pa ..."

"Koliko ljudi ..."

"Što ne želiš sebi ..."

## • 46. vježba: Uspoređivanje

Ova će vježba doprinijeti otvaranju vašeg uma za nove, kreativne ideje. Može se koristiti za ublažavanje napetosti prije rada na nekom kreativnom projektu - od zadatka u uredu do pisma, eseja ili prijedloga što ga pokušavate napisati.

S nekoliko riječi stvorite poticajnu situaciju. Na primjer: "Dan u parku" ili "Kiša na mom licu".

Potom dodajte riječi "je kao" i nastavite s tvrdnjom ili prizorom koji vam se čini odgovarajućim.

Smislite sve moguće različite usporedbe za svaku početnu grupu riječi, kao u sljedećem primjeru:



"Kiša na mom licu je kao dah anđela. Kiša na mom licu je kao . . . nova ideja koja želi da je prihvatim. Kiša na mom licu je kao . . . ljubazna šala na moj račun." Ponovno se prepustite struji. Nema ograničenja.

123

## INTUICIJA

Ako vam um zakaže kad pokušavate smisliti odgovarajuće situacije, iskušajte za početak sljedeće: Pijesak pod mojim nogama je kao . . . Dječji smijeh je kao . . . čitanje sjajne knjige je kao . . . Rad za kišovito jutro je kao . . .

### "RANI POČETAK" DESNE MOŽDANE POLUTKE

"Jačanje daha" (22. vježba) iz 4. poglavlja pomoći će vam u redovitom pristupu vašoj kreativnosti ukoliko je koristite svakog jutra. No ako se nađete u stisci, zatvorite desnu nosnicu i nekoliko puta duboko udahnite kroz lijevu kako biste dali dodatni poticaj desnoj moždanoj polutki.

Aktivnost desne moždane polutke također možete potaknuti uz pomoć zvuka. Katkad kad se nađemo pred posebno zahtjevnim problemom ili kreativnim zadatkom, instinktivno uzdahnemo. Postoji još mnogo rafiniranih verzija pročišćavanja kanala za zvukovne poticaje, kao što je univerzalna mantra om, tibetanska zvona ili zvuk što ga vjetar stvara u ukrasima iznad vrata. Međutim, za većinu nas bilo bi veoma nepraktično koristiti te opcije tijekom dana. Stoga si dopustite svjesno uzdahnuti, a znajte da umjesto rezigniranog osjećaja frus-triranosti dajete svojem kreativnom biću znak za pokret.

124

## INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

125

### KREATIVNOST JE STRUJA

Kad jednom primijenite intuitivno osjetilo za kreativno rješavanje problema, otkrit ćete da se više ne zabrinjavate oko toga imate li ili nemate ideja, već prije oko toga koju od vaših mnogih ideja možete bolje iskoristiti. Jednako kao u procesu pristupanja intuiciji, neke će se kreativne ideje najprije pojaviti kao djelići cjeline. Druge ćete primiti potpunije, ali još neće biti zrele za uporabu. Povjerenje je jednako važno za razvoj kreativnosti kao i za razvijanje intuicije. Najgore što možete učiniti jest odbaciti neku ideju jer vam se čini ludom - najluđe ideje često se pokazuju najkorisnijima, jednostavno zato što su najmaštovitije.

Neprestano sami sebe podsjećajte na to i nemojte zaboraviti zapisivati ideje. (Možda biste čak željeli stvoriti vlastiti dnevnik kreativnosti; vidi Dodatak.) Desna moždana polutka ne može učiti napamet. Time se bavi isključivo lijeva moždana polutka, o čemu može posvjedočiti svatko tko je usred noći imao fantastičnu ideju, a do jutra ju je sasvim zaboravio.

Uskoro ćete utvrditi vlastiti najbolji način za prikupljanje i čuvanje djelića kreativnoga genija za budućnost, ali bilježnice, uključujući i jednu posebnu kraj kreveta, kasetofoni, osobna računala, podsjetnici, pa čak i komadići papira ubačeni u kutiju za cipele mogu biti popularne, fleksibilne metode. Sjetite se tražiti obrasce dok bilježite svoje misli, jednako kao što činite kad razvijate

### INTUICIJA

svoje intuitivne poruke. Svi su izgledi da vrijedi dalje razvijati sve ono što se uporno pojavljuje. Automatsko pisanje, proces dopuštanja spontanog strujanja riječi na papir, jednostavan je i zabavan način povezivanja s beskrajnim tokom kreativnih ideja. Svi, od francuskih pjesnika preko poznatih medija do kreativnih studenata, na taj su način katkad dobili inspiraciju. Ovdje je verzija intuitivnog puta.

#### • 47. vježba- Automatsko pisanje

Izaberite predmet što ga želite istraživati - obitelj, posao ili neki projekt na kojem radite.

Kako biste se zagrijali za taj kreativni proces, primijenite vježbe disanja i svijanje vrata. Pripremite notes ili bilježnicu i svoju najdražu olovku, ili se poslužite pisaćim strojem.

Kad osjetite da ste opušteni i fokusirani, počnite izgovarajući glasno ili u sebi nešto slično ovome: "Sad se otvaram cjelokupnoj kreativnosti koja mi je potrebna."

Tada jednostavno počnite pisati brzo i spontano, bez opterećivanja pitanjima je li ono što pišete pametno ili "dobro" ili čak gramatički točno. Jednostavno se prepustite struji i pogledajte što ste

dobili. Kasnije ćete potražiti obrasce ili značajne djeliće.

Usmena verzija iste vježbe slična je "opisivanju slika". Nabavite kasetofon. Pridržavajte se istog postupka, ali umjesto pisanja pričajte. Ovo je posebno korisno ako

126

#### INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

imate jedan od onih diktafona što ih možete nositi sa sobom.

#### KREATIVNI SNOVI

Snovi su vaše trajno doživljavanje strujanja. Sasvim je moguće da ćete biti najkreativniji odmah nakon buđenja i sna jer ste tada najbliži prirodnom stanju strujanja. U svojim snovima tražite tragove, migove, poruke i ideje. Bilježite ih zajedno s ostalim. Posebnu pozornost posvetite idejama što ih dobijete kad se probudite ujutro ili usred noći.

Sting je, na primjer, napisao pjesmu "Every Breath You Take" u jednom dahu, nakon što je dobio inspiraciju kad se probudio usred noći. Jedna moja poznanica koja se bavi reklamiranjem dobila je ideju za novi proizvod netom nakon jutarnjeg buđenja. Kad je tu ideju spomenula svom nadzorniku, čovjek se zaprepastio; klijent za kojeg su pripremali tu reklamnu kampanju upravo je razmišljao o ubacivanju baš tog proizvoda u promet. Kroz snove možete također kreativno rješavati probleme.

• 48. vježba: Rješavanje problema u snu

Pođite u krevet ili malo odrijemajte sa svjesnom namjerom da ćete doći do rješenja. Popijte pola čaše vode potvrđujući svoju nakanu misleći ili govoreći nešto poput

127

#### INTUICIJA

ovoga: "Sad se otvaram savršenom rješenju ovog problema." Kad se probudite, odmah popijte vodu što je ostala u čaši i primite bljesak odgovora koristeći se tehnikom bijelog ekrana i vizualno/osjetilnim podsjetnikom (95. stranica.)

Kako biste iskušali varijaciju ove tehnike, nemojte ujutro popiti ostatak vode; zapravo, pazite da ne pomaknete glavu nakon buđenja. Istraživanja su pokazala da micanje glave djeluje kao reset tipka - mentalno počinje vaš novi dan; dakle, pogledajte možete li nešto vidjeti prije "resetiranja".

U tom trenutku možete dobiti potpuni odgovor, ili djelić nečega što ćete s vremenom razviti.

Odgovor može stići kasnije toga dana ili tjedna. Možda ćete morati ponoviti postupak kako biste dobili jasniji odgovor. Ovo je jedna od onih vježbi u kojoj su neki ljudi mnogo uspješniji od ostalih, pa se nemojte zabrinjavati ukoliko vi ne uspijevate u tome.

#### KREATIVNI CIKLUSI

Dok se koncentrirate i fokusirate, također biste svojoj desnoj moždanoj polutki trebali reći kako dugo ćete stvarati. Istraživanja su pokazala da mozak najkreativnije radi u devedesetminutnim ciklusima, te ćete možda otkriti da vam devedesetminutna kreativna razdoblja pomažu da dadete sve od sebe. Ali također možete otkriti da imate osobni kreativni ciklus ili optimalno kreativno

128

#### INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

doba dana. Ja osobno više volim dugo raditi, ali često se odmaram tijekom tog razdoblja. Neki ljudi mogu vrhunski raditi čak četiri sata, a drugi jedan sat rade vrlo brzo i intenzivno.

Kad jednom otkrijete svoj osobni radni obrazac, držite ga se i pokušajte oko toga organizirati svoj raspored. To se čini očitim, ali mnogi se ljudi zabrinjavaju oko toga da bi "trebali" stvarati na određeni način. Ako ste najproduktivniji dva sata prije svanuća, onda radite tada! Pripremite se dobro zapeti ako otkrijete, kao što je otkrila jedna moja prijateljica stilistica, da imate duge dvotjedne kreativne cikluse koji se izmjenjuju s dvotjednim razdobljima zastoja.

Svi poznajemo neke ljude koji su ranoranioci i druge koji su nepopravljive noćne ptice. Oni jednostavno već poznaju i poštuju svoj kreativni ritam. Također je poznato da se ciklusi mijenjaju, zato se prepustite struji ako otkrijete da se vaš ranojutarnji vrhunac promijenio i sad ste najkreativniji u kasne noćne sate.

#### KREATIVNO ISPUNJENJE

Kreativne nam ideje često dolaze u djelićima - jednako kao i ostale intuitivne informacije. Primjenjivanje vizualno/osjetilnog podsjetnika i tehnika bijelog ekrana pomoći će vam pri

proširivanju kreativnih bljeskova. Ta vam oruđa pomažu pri odlučivanju koje od mnogih ideja

129

## INTUICIJA

slijediti i potiču vašu inspiraciju ili fokus dok radite na kreativnom projektu.

Kad pokušava odlučiti koja je od mnogih kreativnih ideja najbolja, moj muž svaku mogućnost stavlja na svoj bijeli ekran kako bi vidio koja se ideja, dok se razvija i poput filma odvija u njegovom umu, čini najpotpunijom, najdetaljnijom i najprimjenjivijom. On to opisuje kao traženje prizora koji ima "najviše budućnosti".

Poznajem fotografa koji govori o dobivanju "eskalato-ra" ideja dok radi na nekom projektu. Na primjer, najprije će zamisliti model za potrebnu snimku (1. stuba). Kad se model doslovce nade u "okviru" njegova uma, vidjet će što bi trebala imati na sebi (2. stuba). Zatim će, uz taj prizor pred sobom, ispuniti pozadinu (3. korak), i tako dalje, dok ne stigne do vrha stubišta - cijele slike bogate pojedinostima i maštovite.

Predočite vlastite ideje na filmskom ekranu svog uma. Pogledajte koji se prizori potpunije ispunjavaju kako biste otkrili koje ideje doista imaju više života. Zatim opisujte te slike kako biste ih još više razvili. čak i dok stvarate, slika se može razvijati ispunjavajući se sve bogatijim idejama i informacijama.

Isto tako, možete predočiti budućnost kreativne ideje slično kao i budućnost neke svakodnevne situacije -samo uz pomoć svog unutarnjeg bijelog ekrana pođite naprijed tjedan, mjesec ili šest mjeseci, vizualizirajući kalendar ili izmjenu godišnjih doba ako je to potrebno. Zatim te informacije iskoristite za donošenje odluka ili fokusiranje u sadašnjosti.

130

## INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

131

### PRONALAZENJE SUŠTINE; NAĐITE OSJEĆAJ

Sposobnost usklađivanja s osjećajima pomoći će vam u kreativnom radu i istodobno potaknuti intuiciju. Emocije su u srcu neke ideje, a one također obično prenose ideju ostalima. Sjetite se filmova gdje je ton ili osjećaj najčešće ona sila koja doista kazuje ili prodaje priču. Razmislite o slikanju francuskih impresionista koje je bilo motivirano više shvaćanjem nego osjećajima: revolucionarna nova metoda interpretiranja svjetlosti. Ipak, kad vidite djelo nekog impresionista, vjerojatno reagirate emocionalno. Drugim riječima, osjetili ste suštinu.

Sve ono što činite kreativno ima vlastiti osjećaj suštine. Pronalaženje tog osjećaja često je ključ oslobađanja potpunog potencijala nekog projekta. Stoga, kada dobivate nove ideje i pokušavate se uskladiti s njima kako biste vidjeli ako i kako ih se može razviti, uvijek si postavite pitanje: "Koji je glavni osjećaj kojeg imam?", isto kao i kad koristite vizualno/osjetilni podsjetnik (95. stranica). Pronalaženje bitnog osjećaja također je dobar način spašavanja ideje koja nije posve u redu. Prije nego automatski odbacite kreativni pristup koji se nije razvio, zapitajte se ne postoji li u toj ideji neka iskra, suština ili osjećaj kojeg vrijedi sačuvati. Kad pronađete tu suštinu, razradite je u nove kreativne ideje ili je pohranite u svoju kutiju kreativnih djelića na kojima ćete jednom kasnije poraditi.

## INTUICIJA

Sljedeća jednostavna vježba razvit će vašu sposobnost usklađivanja s bitnim osjećajima.

• 49. vježba: Traženje suštine: otkrivanje osjećaja

Sjećate li se igre s neke zabave u kojoj se postavljalo pitanje: "Da si stablo, koje bi stablo želio biti?" Pa, to je zapravo samo varijacija ove kreativne vježbe. Nije onako budalasta kako zvuči i pomaže vam nelinearno razmišljati, a povrh toga, razmišljati na način koji brzo otkriva bit problema. 1. i 2. dio vježbe uvelike će vam pomoći u razvijanju sposobnosti pronalaženja osjećaja kad procjenjujete vlastite ideje. Što više vježbate, to ćete postati vještiji i sigurniji.

1. DIO: SUŠTINE. Ovu vježbu možete raditi sami ili u grupi. Ovako ili onako, počnite odabirom široke kategorije nečega što sadrži mnogo različitih članova: stabla, filmske zvijezde, ptice, cvijeće, likovi iz crtanih filmova, glazbeni instrumenti, knjige ili čak kolači.

Zatim razmislite-o svakom članu svoje grupe (ili grupe ljudi koje poznajete, kao što je obitelj,

kolege iz ureda, prijatelji i slično), ili tako da svakoga pojedinačno stavite na svoj bijeli ekran ili spontano i doslovce iz vrha glave, te svom subjektu dodijelite člana iz izabrane kategorije koji najbolje izražava suštinu osobe.

Na primjer, ako ste kao kategoriju izabrali kolače, prilično mršav i ukočen prijatelj može odjednom postati

#### INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

štapić od sira. Ukoliko ste izabrali glazbene instrumente, onaj dostojanstveni učitelj snažnoga glasa može postati violončelo. Zabavljajte se time i ne pokušavajte uopće razmišljati dok to činite.

Kasnije možete analizirati zašto su, primjerice, Miki Maus, brijest i ševa suštine vašeg šefa.

2. DIO: OSJEĆAJI. U ovoj varijaciji povezivat ćete bitni osjećaj s nekim predmetom ili osobom, ili obrnuto. Izaberite bitni osjećaj (radost, žalost, umor, hladnoću, toplinu, itd.) i, pridržavajući se prethodne tehnike, usporedite osjećaj s osobom ili članom kategorije. Koji cvijet za vas najbolje izražava "žalost"? Koje stablo izražava "umor"? Ako to želite primijeniti na ljudima, izaberite neznance dok stojite u redu, jedete u restoranu ili šecete parkom, te pronađite njihov bitni osjećaj. Napomena: Birate li prijatelje, vjerojatno nećete imati dovoljno kreativnog prostora jer ste najvjerojatnije već svjesni njihovih osjećaja.

#### EM PATI JA JE NOŠENJE OSJEĆAJA KORAK DALJE

Katkad možete personalizirati problem da biste ga kreativnije riješili. Zapamtite, kad se prepustite struji, vi ste u stanju sklada. To stvara snažnu empatiju koju možete primijeniti u kreativnim zadacima. Kad se u potpunosti empatizirate s određenim problemom ili izazovom, možete iz nutrine osjetiti što je potrebno za njihovo rješavanje.

133

#### INTUICIJA

Reklamiranje je napravilo cijelu znanost od razumijevanja proizvoda i potrošača stvaranjem profila osobnosti za jedno i drugo. Ako pišete, budite svoji likovi. Pogledajte kako biste se osjećali ako biste vi sami bili svaki od njih u danoj situaciji. Ako pišete ili nekome govorite, pokušajte empatijom odrediti točku u kojoj doista možete osjetiti ono što oni osjećaju. Reagira li vaša publika na ono što govorite? Što on ili ona želi čuti?

Bez obzira bavite li se vrtlarstvom, kuhanjem, pisanjem, organiziranjem svog ureda, fotografiranjem ili radite na bilo kojem drugom kreativnom projektu, možete se uskladiti i otkriti što je vašem projektu potrebno. Jedan televizijski redatelj kojeg poznajem ima tako razvijen osjećaj empatije da stalno govori: "Kamera želi biti ovdje." U sljedećem poglavlju bit će još govora o tome kako istraživati zlatni rudnik ove tehnike kako biste povećali svoj uspjeh i prosperitet. Zasad možete tu koncepciju prilagoditi svojim određenim kreativnim projektima. Iskušajte sljedeću vježbu koja će vam pomoći u razvijanju i korištenju vlastite kreativne empatije.

#### • 50. vježba: Kreativna empatija

Upotrijebite tehniku bijelog ekrana kako biste se fokusirali na neku osobu, proizvod ili problem i našli kreativno rješenje. Predmet svog zanimanja vidite na ekranu s potpunim i živim detaljima. Zatim stavite sebe na ekran i zapravo postanite ono što zamišljate.

134

#### INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

Moglo bi pomoći ako vidite sebe iznad drugog prizora sve dok se ne stopite i postanete jedno. Možda ćete otkriti da ne morate sebe vidjeti na slici, već samo poslati svoju punu svijest slici projekta i osjetiti kako ta svijest ulazi u vaš subjekt.

Recimo da pokušavate smisliti kreativnu ideju, a zatim kreativni plan za prodaju ideje. Naizmjenice budite problem (recimo cipela koja bi trebala biti udobna, ali moderna) i potrošač (koji želi da mu bude udobno i da bude moderan). Ukoliko je u posao uključen još netko (recimo proizvođač ili investitor), upotrijebite tehniku kako biste se empatizirali i s njegovim potrebama.

Kad osjetite da ste uspjeli postati jedno sa svojim subjektom, pitajte svoje intuitivno "ja": "Kako se osjećam?" "Što mi je potrebno?" Posebnu pozornost obratite vizualizaciji i osjećaju dok primete svoje vlastite odgovore.

Za doista prosvijetljeno kreativno rješenje iskušajte rješavanje problema uz pomoć upravo opisane

varijacije te tehnike. Gledajte na bijelom ekranu sebe kao svoj najdraži uzor, najpogodniji za rješavanje trenutnog problema. Vaš izabrani uzor može biti bilo tko, majka, mentor, veliki vođa, umjetnik ili znanstvenik. Zatim svom uzoru/intuitivnom biću postavite pitanje što vam je činiti u toj situaciji. Ukoliko ste vi osoba koja vidi sve strane neke situacije, ravnoteže radi pokušajte izabrati izrazito odlučan uzor. Ako ste više crno-bijela osoba, izaberite uzor za kojeg mislite da će empatizirati sa svima koji u tome sudjeluju.

135

## INTUICIJA

136

### GLASNO GOVORENJE

Kad jednom dobijete kreativne ideje ili ih upravo razvijate, dobro je glasno govoriti o njima.

Razgovor je sam po sebi oblik strujanja. Kad pišem, često razgovaram sama sa sobom, raspravljam o različitim kreativnim mogućnostima.

Slijedi tehnika koja će vam pomoći osloboditi i opustiti kreativne mišiće. Ova je vježba posebno dobra za upotunjavanje nekih apstraktnih koncepcija i korisna je u mnogim kreativnim situacijama, od pisanja eseja ili govora do stvaranja i prodaje nekog proizvoda.

• 51 . vježba: Slobodna forma dostupna svima

Preпустite se oluji ideja kako biste smislili tri riječi koje najbolje opisuju suštinu vaše zamisli, osjećaje koji je najbolje opisuju ili osjećaj što ga želite prenijeti drugima.

Koristeći se olovkom i papirom, uzmite svaku od te tri riječi i stvorite tok asocijacija.

Na primjer, u jednoj od mojih poslovnih radionica stvorili smo izmišljeni proizvod pod nazivom Voćne žvakalice. Zatim smo primijenili ovu tehniku kako bismo osmislili osnovne ideje za kreativni marketing. Tri riječi što ih je grupa smislila bile su voće, žvakati i zabavno.

Za voće smo između ostalog dobili riječi "svježe", "prirodno" i "ukusno". Za zabavno smo dobili "šala", "smijanje", "smijeh" i "bučno". Ne zabrinjavajte se oko

### INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

toga imaju li riječi smisla - na primjer, za riječ žvakati dobili smo "zubalo". Jednostavno se prepustite struji riječi i asocijacija.

Kad istražite sve mogućnosti, pogledajte riječi na ekranu vašeg bijelog papira da biste vidjeli kakvu ste cjelovitu sliku dobili, ili je možete dobiti. Možda od te slike možete dobiti još asocijacija, ili spajanjem određenih riječi stvoriti neku priču. Zamislite svoj unutarnji bijeli ekran kako biste vidjeli možete li još više razviti sliku te čine li vam se pravima određene ideje. Vjerojatno ćete dobiti neke zanimljive koncepcije i možda iznenađujući odgovor. Mogli biste odjednom vizualizirati suštinu svog projekta, ili barem prikupiti dovoljno informacija za nastavak rada i konačno rješenje.

### NASTAVITI DO KRAJA: DEBLOKIRANJE I UPORNOST

Kako bismo bili potpuno kreativni, često moramo imati goruću želju. Newyorška umjetnica Mary Boochever kaže: "Moje ideje potječu iz nužde." Tekstopisac Doc Pomus je rekao: "Zašto netko piše? Zato jer mora." Nažalost, nemamo svi taj gorući nagon koji nas može tjerati dalje kad god moramo biti kreativni. Nužda često dolazi zbog vanjskih faktora: moramo nešto napraviti u određenom roku; imamo klijenta ili prijatelja kojemu kreativno rješenje treba - sada! Ili možda imamo vremena za stvaranje, ali nam nedostaje kreativna energija da bismo u potpunosti proveli svoje ideje. Slijedi vjež-

137

## INTUICIJA

ba kojom možete deblokirati vlastitu kreativnu struju i po želji dozvati taj osjećaj.

• 52. vježba: Vatra u truhu

Dok sjedite uspravnih leđa kao u vježbi uravnoteža-vanja energija, zamislite izrazitu toplinu u dnu svoje kralješnice. Osjetite kako ta toplina ispunjava vaše trbušno područje i kreće se prema gore dok svojim blistavim sjajem ne ispuni cijelu utrobu.

Sada tu vatru povedite kroz kralješnicu, bez obzira na boju - možda će to biti bijela svjetlost ili tamnocrveni plamen - ne opterećujući se fokusiranjem na boje svakog pojedinog energetskeg centra

na putu. Jednostavno vidite svoju kralješnicu kao dugački, čvrsti, blistavi stup vreline.

Na koncu pošaljite energiju gore i kroz tjeme prema van.

Originalna sila za deblokiranje kreativnosti je sama struja. Kad god osjećate da ste zapeli, iskušajte sljedeće trikove kako biste ponovno dospjeli u kreativnu struju i podsjetili se na njezino stalno postojanje.

**SLIJEDEĆI TOK VODE.** Voda je odavno simbol strujanja. Pokušajte svjesno koristiti vodu kao kreativni stimulans. Pijte mnogo vode kako biste ponovno pokrenuli svoje kreativne sokove. Ako možete, odvojite vremena za spokojni odmor kraj vodoskoka, ribnjaka ili na riječnoj

138

#### INTUITIVNI PUT KA KREATIVNOSTI

obali kako biste se kreativno osvježili. No ako to nije moguće, jednostavno počite oprati ruke. Iako to zvuči budalasto, doista pomaže.

Iskoristite najprirodniju svakodnevnu aktivnost da biste dobili mlaz ideja. Kad stanete pod tuš ili uđete u umirujuću kupku, pogledajte koje ćete ideje ili začetke ideja primiti dok voda stimulira vaša osjetila. Nakon što se obrišete, zapišite sve što ste primili, čak i ako se čini nevažnim. Često ćete na taj način primiti sjeme kreativnog uspjeha.

**SLIJEDEĆI TOK GLAZBE.** Ljubitelji detektivskih priča sjetit će se da je Sherlock Holmes, kad god je bio nadomak rješenju nekog slučaja, odvuкао Watsona na koncert ili bi sam žurno pošao na neku glazbenu priredbu. Slušajući glazbu, Holmes se prepuštao strujanju misli, a tada bi podsvjesno povezo sve tragove u jedno glatko, veoma kreativno i jedinstveno rješenje. Elementarno! Pokušajte svoju lijevu moždanu polutku na trenutak prepustiti moćnoj struji glazbe. Stavite u kazetofon nešto posebno melodiozno i prepustite se kreativnoj inspiraciji.

#### PREPUSTITE SE

Prepuštanje je, jednako kao oslobađanje da biste se mogli potpuno fokusirati, veoma važan dio kreativnog procesa. Kako bi se kreativnost mogla aktivno izraziti, vi je morate pasivno primiti i prihvatiti. Kad se sasvim pre-

139

#### INTUICIJA

pustite, dopuštate da vas sam proces regenerira tako da možete njegovati i požnjati nove ideje.

Vjerojatno ste to već i sami doživjeli ako ste ikad potrošili mnogo vremena naprežući se kako biste riješili neki kreativni problem, a rješenje je samo navrlo u vašu svijest nakon što ste napokon uzeli odmor ili pošli malo odrijeti. Već smo vidjeli kako su snovi, još jedan instinktivni način prepuštanja, fantastičan izvor informacija. Zato dobivamo tako mnogo ideja odmah nakon buđenja ili kad se trgnemo iz sanjarenja. Ideje nam često padaju na pamet kad ni o čemu ne razmišljamo.

U tom smislu, prepuštanje je prvi korak kreativnog procesa jednako kao i zadnji. Sjetite se svih novih ideja što ih dobijete kad ni o čemu ne razmišljate. Zatim pomislite na sve kreativne tehnike što ih poznajete i na sve načine na koje te tehnike možete upotrijebiti i s vremenom razviti svoje ideje u posve realizirane projekte.

Uživajte u mogućnosti dopuštanja da vaše ideje polako ključaju, čak i dok aktivnije obraćate pozornost na ono što se nalazi na prednjoj ploči. Na primjer, jedna moja prijateljica koja se bavi umjetnošću stalno vidi kako se na njezinom mentalnom ekranu pojavljuje određeni broj, očito žudeći za tim da ga prikaže u obliku umjetničke slike. Raduje se trenutku kad će prizor postati spreman za dorađivanje u potpuno djelo. Zasad uživa u smirenom procesu prepuštanja dok čeka da se slika razvije - baš pred njezinim očima.

140

sedmo poglavlje

intuitivni put

K uspjehu i prosperitetu

#### VAŠA VEZA S OBILJEM

Kao što vas prepuštanje intuitivnom putu prirodno vodi do kreativnosti i intuicije, to vam uvelike može pomoći pri otvaranju prema sveukupnom obilju u vašem životu. Obilje može imati materijalni oblik prosperiteta i uspjeha, ali njegova cjelovita slika sadrži sve od ljubavi, energije, kreativnosti,

intuicije i mudrosti do osjećaja ispunjenja - profesionalno i inače. Obilje je zapravo sve što vam je potrebno da razvijate i njegujete svoje cjelovito biće dok hodate životnom stazom.

Imate urođeni potencijal da u svoj život unosite sve više bogatstava svih vrsta, jednako kao što imate sposobnost da povećate svoje intuitivne i kreativne vještine kako biste bolje ispunili svoj put. Zapravo, dok ste učili kako se povezati sa svojim intuitivnim bićem, također ste otkrivali svoje uspješno biće.

141

## INTUICIJA

Vaše uspješno biće je onaj dio vašeg intuitivnog bića koji već zna kako stvarati i povezati se s najuspješnijim opcijama. Lako dostupno, uvijek je spremno primati i shvatiti sve odgovore i prilike potrebne za manifestiranje vašeg najvećeg obilja - bez obzira kakav to oblik za vas ima - od velikog bankovnog računa, unosnog poslovnog ugovora ili uspješne karijere do sretnog braka, ideje vrijedne milijun dolara ili izvrsnog zdravlja.

Izoštavanjem svojih intuitivnih vještina na prirodan ćete način povećati svoj potencijal za veći uspjeh i prosperitet. Možete upotrijebiti tehnike što ste ih već razvili - potpuno fokusiranje, afirmiranje i vizualiziranje - kako biste se snažnije uskladili sa svojom intuitivnom vezom s obiljem.

Međutim, otkrit ćete zanimljiv paradoks dok se krećete tom stazom. Što više "činite prave stvari" - svjesno se usklađujući s onim kamo želite poći te s odgovorima i smjernicama potrebnima da onamo stignete - manje ćete se morati svjesno truditi oko toga. Jednako kao u povezivanju sa svojim intuitivnim bićem, otkrit ćete da se samo morate prepustiti struji kako biste se uključili u svoj najuspješniji potencijal.

Ta će vam svijest omogućiti da preoblikujete način na koji realizirate sav uspjeh koji vam je u životu dostupan. Zapamtite, dok rastete i razvijate svoju spiralu svijesti, razvijat će se i vaš put uspjeha i vaše shvaćanje uspjeha. Kad god se osjećate frustrirano, znajte da vas vaše intuitivno biće može bolje uskladiti s putem kojim morate krenuti i načinom kretanja.

142

## INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

Jednako kao u procesu razvijanja svijesti, čak i kad mislite da se ništa ne događa, vaša unutarnja mudrost možda čini svoje. S vremenom ćete moći vidjeti - i poželjeti - nove i bolje prilike, mogućnosti i ishode.

Dok afirmirate i razvijate svoju urođenu intuiciju, budite svjesni načina na koji vaše uspješno biće izbija na površinu. Neka vam intuicija bude vodič dok se usklađujete sa svojim najprivlačnijim ciljevima i načinom na koji ih možete najlakše ostvariti. Zatim se prepustite prirodnom toku i razvoju procesa manifestiranja vaših najuspješnijih smjernica i rješenja.

• 53- vježba: Povezivanje sa svojim uspješnim "ja"

1. DIO: Iskušajte ovo kad god vam zatreba podsjećanje na vašu intuitivnu vezu s obiljem.

Duboko udahnite i zatvorite oči dok svoju svijest dovodite do srca, te nastavite duboko i ritmički disati. Svoj dah i svoju svijest neprestano šalžite do srca i počnite se prisjećati trenutaka kad ste se osjećali uspješnima - možda kad ste dobili onu povišicu, dobar posao, maturirali, čak i kad ste uspješno izveli neku od vježbi u ovoj knjizi. Počnite se osjećati onako kako ste se tada osjećali.

Kakav je to osjećaj? Osjećate li toplinu? Treperenje? čini li vam se da se smiješite i blistate? Imate li smireniji osjećaj "pravičnosti" i "ravnoteže"?

Nastavite se sjećati tog uspješnog osjećaja sa što više detalja i koliko god želite. Znajte da se možete vratiti tom

143

## INTUICIJA

osjećaju kad god se želite povezati sa svojim uspješnim bićem.

2. DIO: Iskušajte ovo kad god vam zatrebaju određenije smjernice vašeg uspješnog bića.

Počnite s prvim dijelom ove vježbe. Kad budete spremni, prebacite svoju svijest na mentalni bijeli ekran dok se fokusirate na temu s kojom se želite uskladiti (traženje povišice, ideje za novi poslovni projekt, biranje najuspješnije opcije, itd.). Nastavite svoj dah i svijest slati do svog bijelog ekrana i

dopustite umu da se prebaci u veću brzinu tako da u sebi ili glasno kažete nešto slično ovome: "Sada se otvaram svim smjernicama i informacijama potrebnima za put do većeg uspjeha i prosperiteta."

Nastavite disati dok doživljavate misli, osjećaje, slike, riječi i slično, što se pojavljuju na vašem ekranu. Možete primiti potpunu poruku, djelić ili baš ništa - sada ili kasnije. No ako se nastavite povezivati sa svojim uspješnim "ja", vjerojatnije je da ćete primiti uspješne smjernice kad vam zatrebaju.

#### ISKORIŠTAVANJE SVEGA NAUČENOG

Dok nastavljate razvijati intuiciju, ideje za stvaranje uspjeha, prosperiteta i obilja prirodnim će vam putem padati na pamet. Te ideje doista možete testirati na radnom mjestu. Za uspješno obavljanje posla potrebno je više od znanja i primjene činjenica. Bez obzira čime se

144

#### INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

bavite, to se može samo obogatiti, i vi možete postati bogatiji, korištenjem intuicije za dopunjavanje činjenica i stjecanje velike slike.

Svi smo gledali drame o lukavim detektivima i snalažljivim odvjetnicima koji su slijedili svoje predosjećaje kako bi ispunili praznine prije razotkrivanja svih činjenica. Svojestvo je intuicije da vam pruži "viziju" prije nego sve to možete potkrijepiti činjenicama ili brojkama. Stoga nemojte odbacivati ideje ili strategije samo zato što još nemate podataka koji ih potkrepljuju. To je nešto što doista naglašavam u svojim poslovnim radionicama jer bi mnogi od nazočnih trebali kreativno misliti, ali istodobno stajati objema nogama na zemlji.

U svakodnevnim poslovnim transakcijama postoji sklonost da se pridržavamo najlogičnijih koraka umjesto da dopustimo nekoliko moćnih intuitivnih skokova. Čisto logični umovi obično dolaze do iste vrste logičnih zaključaka, a u poslovnom je svijetu zajamčena osred-njost za one koji čine sve isto kao i ostali. Kreativna rješenja u bilo kojem poslu iziskuju kreativno mišljenje i intuitivne skokove povjerenja.

Želimo li biti praktični, kretanje od intuitivne vizije i vraćanje unatrag kako bi se dokazala njezina održivost često je mnogo lakše i produktivnije od slijepog pridržavanja logike ili provjerenih podataka. Ako korak po korak slijedite logiku, bez vizije velike slike koja vas vodi, često možete poći u pogrešnom smjeru i na koncu završiti u slijepoj ulici.

145

#### INTUICIJA

Dvije kompanije su prije nekoliko godina kanile ući u posao zdrave hrane s praktički identičnim voćnim proizvodima. Proizvod jedne kompanije zapeo je na probnom tržištu kad su krenuli logičnim pristupom - promoviranjem dobrobiti zdrave hrane. Druga je kompanija znala da mora krenuti kreativnijim pristupom jer će inače i sami zapeti. Njihova su istraživanja pokazala da svoj proizvod, Zabavno voće, moraju približiti majkama i uvjeriti ih da je riječ o cjelovitom obroku napravljenom od svježeg voća, ali su također morali uvjeriti i djecu da je zabavno jesti taj obrok. Problem je bio u sljedećem: djeca su mislila da se ono što je dovoljno dobro za njihove mame ne može s veseljem jesti. Kako bi jedna reklama mogla usrećiti i majke i djecu - i prodavati proizvod? Svi su bili tako zaokupljeni logičnim rješavanjem te kontradikcije, da od šume nisu vidjeli stabla. No jedan je intuitivni kreativni direktor imao viziju koja je rezultirala veoma uspješnim rješenjem. Dok je radio na problemu, stalno je vidio prizor nasmijanih stabala, ali umjesto da to odbaci kao besmislicu, prepustio se struji kako bi otkrio kako produktivno iskoristiti taj prizor.

Iako se to u početku nije činilo logičnim, uskoro je shvatio da su nasmijana stabla ključ za povezivanje pojmova zabave i cjelovitosti Zabavnog voća - da istodobno privuče i majke i djecu. Nastao je cijeli niz krajnje maštovitih reklama u kojima je Zabavno voće padalo s nasmijanih stabala - što je djecu uvjerilo da su proizvodi zabavni, a majke da su prirodno zdravi.

146

#### INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

Potaknut vizijom umjesto rješavanjem problema kao takvog, našao je put za izrazito učinkovitu kampanju - i rekordnu prodaju kompanije. Imajte na umu da je intuitivno mišljenje cjelovito



mišljenje. Rješava poslovne probleme tako što ih prikazuje u široj perspektivi u kojoj su mnoga rješenja moguća, uključujući i ona koja možda nikad ne biste pronašli samo uz pomoć logike. Kada donosite poslovne odluke uglavnom ili djelomično temeljene na intuiciji, otkrit ćete da bolje razumijete načine na koje se te odluke provode u djelo. Taj će vam instinkt pružiti priliku da prilagodite svoje intuitivne odluke prepuštanjem struji i da uz pomoć zdravog razuma ispravite smjer kojim vas vodi vaša vizija. Dok desna moždana polutka pokazuje put, razmjena između lijeve i desne polutke povest će vas prema apsolutno najboljem rješenju koje će se temeljiti na dvostranom pristupu problemu.

Nemojte zaboraviti da se poslovni projekti razvijaju kroz određeno vremensko razdoblje. Kad god je potreban konsenzus, malo se toga događa trenutno. Međutim, smjer struje može se odjednom promijeniti. U takvim slučajevima intuicija vam uvijek može dati prednost u odnosu na konkurenciju i pomoći vam u izbjegavanju praktičnih, neočekivanih zamki mnogo prije nego što činjenice i brojke pokažu postojanje problema. Vaša će nagrada biti ugled poslovne snalažljivosti, dobri instinkti i kreativno rješavanje problema.

S druge strane, ako je logično rezoniranje i istraživanje vaš način života, ne morate se posve odreći pomoći

147

## INTUICIJA

svoje intuicije: jednostavno okrenite proces i dopustite da vaša lijeva moždana polutka vodi desnu. Jedan moj poznanik koji se bavi istraživanjem proizvoda koristi se intuitivnim i kreativnim mišljenjem kako bi bolje shvatio brojeve što ih dobiva. Brojevi su podložni tumačenju, a snažni intuitivni osjećaj je ključ za dublju integraciju i razumijevanje podataka.

Mnogi ugledni pripadnici poslovnog svijeta izbili su na vrh oslanjajući se na intuiciju bez obzira na brojeve. Allen Neuharth, koji je pokrenuo USA Today, odobrio je opsežna istraživanja tržišta kako bi utvrdio potencijalnu održivost svojih državnih novina - ali sve je to bilo neuvjerljivo. Međutim, poslušao je svoj unutarnji osjećaj, a tri godine kasnije, i nakon višemilijunskih gubitaka, rezultati ispitivanja još uvijek nisu bili pouzdani. No Neuharth je čvrsto odlučio nastaviti i novine su danas pravi nacionalni uspjeh.

Ljudi iz marketinga Nikea nisu se uopće trudili oko ispitivanja tržišta kad su smislili kampanju "Just Do It". Intuitivno su znali da će njihov slogan biti "pogodak" kod njihovih potencijalnih kupaca, te su jednostavno i sami postupili u skladu s reklamom. Njihovi su rezultati ušli u povijest marketinga, a Nike je naglo izbio na vrh u veoma oštroj konkurenciji.

Nedavno je izučavanje pokazalo da izvršni upravitelji velikih kompanija koriste intuiciju u 80 posto svojih odluka. Dakle, zašto ne biste i vi?

Nitko ne kaže da treba zaboraviti na oprez i djelovati samo na temelju unutarnjih osjećaja, ali ako ne koristite i

14K

## INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

svoju intuiciju, nećete na raspolaganju imati i sve one korisne detalje velike slike. Psiholozi su ukazali na korelaciju između ulaska u visoko rizično područje financija i otvorenosti prema intuitivnim smjernicama. U takvim pothvatima čovjek mora očekivati i neočekivano te pokušati gledati što dalje naprijed kako bi iskoristio trendove. Možda baš zato tako mnogo uspješnih ljudi u mnogim riskantnim područjima, od Wall Streeta do politike, estrade, umjetnosti, reklamiranja i sporta, iskorištava prednost informacija koje im može ponuditi dobar intuitivni savjetnik ili astrolog. Iz godine u godinu i sama viđam sve veći postotak tih "uspješnih tipova" u svojoj privatnoj praksi i intuitivnim radionicama.

Kako biste stalno poboljšavali svoje vlastite intuitivne poslovne instinkte i sveukupni kvocijent prosperiteta, jednostavno se prepuštajte struji, primjenjujte intuitivne vježbe što redovitije možete te tražite potvrdu od svojeg intuitivnog bića. Razvijanje intuitivnih vještina općenito će vam omogućiti da se jasnije uskladite s katkad suptilnim procesom potvrđivanja i pomoći vam u donošenju najboljih poslovnih odluka.

Kako biste naučili određenije načine usklađivanja sa strujanjem intuicije radi razvoja uspješnosti,

čitajte dalje. Koristite svoj zdrav razum i unutarnju mudrost kako biste vidjeli što se najuspješnije može primijeniti u vašem području rada i kako to iskoristiti. Potom se pripremite za otvaranje vašem vlastitom intuitivnom vođenju do uspjeha.

149

## INTUICIJA

150

### PRODAVANJE S EMPATIJOM

Svi imamo posla s prodajom u nekom trenutku svog života, bez obzira je li riječ o prodaji ideje, uvjeravanju u nešto, prodavanju sebe mogućem poslodavcu ili baš radu na poslovima prodaje. U bilo kojoj od tih situacija vaša vam intuicija može doista pomoći kako biste postigli cilj.

Priča o mojem svezeku točno će vam pokazati što želim reći. Čovjek je bio ono što je opće poznato kao "rođeni trgovac". Prodao je toliko prozora za oluju tijekom procvata izgradnje u šezdesetima da je morao preseliti svoj posao u drugi okrug kako bi našao ljude kojima još nije prodao. Bio je tako dobro poznat u posljednjem gradu u kojem je živio da su ga zvali neslužbenim gradonačelnikom. Tajna njegovog uspjeha bila je u brižnom načinu na koji je intuitivno shvaćao i ispunjavao potrebe svojih klijenata.

Jednako kao što je imao instinkt koji mu je govorio kada treba zaključiti prodaju, znao je i koliko njegova mušterija može potrošiti. Često je znao "odgovarati" neke mušterije od nekih skupljih proizvoda, pri čemu je u početku gubio na proviziji, ali je za sebe stvorio neprocjenjivi ugled poštenog trgovca. Njegov se intuitivni pristup prodaji doista isplatio kad su ga zahvalne mušterije preporučivale mnoštvu novih klijenata prema kojima se odnosio na isti brižni način.

Empatija za klijentove potrebe pomaže pri uspostavljanju ravnoteže između kupca i prodavača, kao i pri pronalaženju rješenja za trgovačke probleme. Stoga je

### INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

jasno da će bolji trgovac biti onaj kome je najviše stalo. Najbolja prodaja postigne se prepuštanjem struji situacije. U toj struji možete intuitivno prepoznati klijentove potrebe i znati kada možete vršiti pritisak, kada se treba povući, kada iskušati drugi pristup i kada zaključiti posao.

Jedna moja prijateljica koja ima butik u tu mješavinu ubacuje i kreativnost. Kad god posjetim njezinu prodavaonicu, čujem je kako svojim mušterijama daje istinski nadahnute prijedloge o tome kako kreativno prilagoditi ili čak promijeniti odjeću što je prodaje. Jednog sam je dana hvalila zbog toga, a ona je rekla: "O, kada dođem u prodavaonicu, jednostavno uključim program." Drugim riječima, ona nagonski potvrđuje sebi da će se prepustiti struji kako bi svojim mušterijama pomogla da izaberu ono pravo, a sebi osigurala dobru prodaju.

Marketing je još jedan aspekt prodaje koji iziskuje dobre instinkte i sposobnost empatiziranja s potrošačem. Kan Hakuta, također poznat kao dr. Fad, ima tajnovitu sposobnost da propali proizvod preko noći pretvori u uspjeh. Hakuta se specijalizirao za pronalaženje proizvoda što ih ljudi ne trebaju, ali će se ipak zaljubiti u njih, poput Wacky Wallwalkersa, onih plastičnih figurica koje same pužu vašim zidovima. Hakuta ih je prvi put vidio kad je prije nekoliko godina otvorio paket iz Japana. Nije mu trebalo istraživanje tržišta kako bi znao da u svojim rukama ima hit. Jednostavno je znao.

Tajna Hakutova uspjeha leži u užitku što ga izvlači iz svog posla i u njegovom sjajnom smislu, ili empatiji, za

151

## INTUICIJA

prepoznavanje predmeta za kojima će ljudi poludjeti. Vi također možete koristiti empatiju da biste lakše došli do najboljih poslovnih ideja i rješenja.

### • 54. vježba: Empatijska povezanost

Kad sljedeći put budete morali stvoriti ili reklamirati neki proizvod, osmisliti organizacijski sustav, napisati izlaganje ili obaviti neki drugi zadatak, pokušajte zamisliti da ste vi taj konačni proizvod ili cilj. Otkrijte što mu je potrebno. Vjerojatno ste već koristili tu tehniku kad god ste sami sebi rekli dok ste rješavali neki problem, od uređivanja sobe do pisanja eseja ili izlaganja, nešto slično ovome: "Tu je potrebno nešto ..." Sigurno ste je koristili ako ste iskušali vježbu kreativne empatije u 6.

poglavlju (50. vježba).

. Najprije duboko dišite i gledajte kako se u vašim mislima stvara bijeli ekran. Katkad pomaže ako počnete zamišljanjem projekta na kojem radite, a zatim zamislite sebe povrh toga kako se doslovno stapate i postajete jedno s danim zadatkom. Ili možete nakon dobivanja slike projekta na ekranu duboko disati u taj prizor i u svoj energetski centar trećeg oka. Tako ćete spojiti to dvoje i dobiti prikaz osobnosti i potreba vašeg projekta.

Ako radite na nekom proizvodu, postanite taj proizvod i pokušajte osjetiti vlastite potrebe i kako se uklapate u potrebe vaših potrošača. Ukoliko se proizvod koristi za jedan dio tijela, budite taj dio tijela. Ako

152

#### INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

osmišljavate novi sustav organiziranja spisa ili kompjutorski program, budite taj sustav i osjetite što vam je potrebno da biste uspješno i učinkovito funkcionirali. Ako pripremate izlaganje, koristite empatijski sustav da biste osjetili kojim tonom ili riječima možete slušateljima prenijeti svoju poruku. Ova se tehnika može primijeniti i na ljudima. Što je potrebno vašem klijentu? Vašem šefu? Vašoj organizaciji? Saznajte tako da uz pomoć intuicije budete ta osoba ili organizacija.

Na samom početku sedamdesetih godina kompanija Arm & Hammer proizvoda zatražila je od svoje reklamne agencije da osmisli naziv i imidž za njihov novi deterdžent za pranje rublja koji nije zagađivao okoliš. Iako su slični proizvodi imali jarke slike i zvučne nazive kao što je "Ecolo-g", mladi kreativni upravitelj kampanje upotrijebio je svoje intuitivno čulo kako bi se stavio u kutiju i identificirao s proizvodom na praiskonskoj razini.

Kao proizvod, osjećao je da, ukoliko želi ispuniti svoje potrebe, mora krenuti suprotnim putem od ustaljenog imidža deterdženata. Zapravo, osjećao je da mu svakako treba manje zvučni naziv i omot koji će izgledati poput stare kutije za sodu bikarbonu kompanije Arm & Hammer - što su je potrošači uvijek povezivali s jednostavnošću i čistoćom. Njegovi suradnici nisu bili oduševljeni idejom jer je bila suprotna konvencionalnom "deter-džentskom razmišljanju" i vjerojatno bi zbunila potrošače. Srećom, predsjednik agencije je i sam bio intuitivni tip pa je klijentu preporučio "jednostavno rješenje". Proizvod se i danas prodaje u paketu koji izgleda poput velike kutije

153

#### INTUICIJA

154

sode bikarbone i jedini se iz onog vremena održao na tržištu.

#### TIHI GLASOVI, KRATKI BLJESKOVI, JEDVA ZAMJETLJIVI OSJEĆAJI

Razvijanje sposobnosti da slijedimo svoje tihe glasove, kratke bljeskove i jedva zamjetljive osjećaje doista nam može pomoći na poslu. Eloise, direktorica personalnog odjela, kaže da uvijek čita između redaka molbi što ih prima. Jednom je naišla na molbu koja je na papiru djelovala savršeno, ali nešto joj je govorilo da čovjek nije za taj posao. Prenijela je tu informaciju, ali je nisu poslušali. Kandidat je dobio posao, a nekoliko mjeseci kasnije uvalio je kompaniju u nevolje, što ih je stajalo mnogo novaca i vremena.

Eloise intuicija također pomaže u otkrivanju savršenih kandidata kad njihove preporuke baš i nisu tako savršene. Zahvaljujući tome, Eloise postiže sjajan uspjeh kad je riječ o popunjavanju radnih mjesta pravim ljudima dok slijedi i razvija svoje bljeskove pronicavosti i snažne osjećaje iz nutrine. Dick, upravitelj malene kompanije, trebao je unajmiti automobil da bi svoju ekipu poveo na važan sastanak. Iz kompanije za iznajmljivanje automobila rekli su da je sve u redu, ali je Dick imao uporan osjećaj da bi trebao promijeniti planove i stići na parkiralište do podneva, iako im je automobil trebao tek kasnije toga dana. Dick nije navikao na tako snažan osjećaj, pa je postupio u

#### INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

skladu s njim i na koncu uspio zgrabiti posljednji automobil na parkiralištu. Posljedica tako uspješnog intuitivnog doživljaja bila je ta da je Dick mnogo češće počeo vjerovati svojim predosjećajima, s izuzetno dobrim rezultatima.

#### UŽIVANJE U OČITOM; "SPOTICANJE" O ONO ŠTO JE MANJE OČITO

Jedna moja klijentica, učiteljica, otkrila je da ima smisla za kupovanje kuća čija se vrijednost za

kratko vrijeme znala učetverostručiti. Ona to opisuje kao "osjećaj" koji joj govori o potencijalu tih kuća, te joj se sve to čini sasvim očitim.

Intuicija može biti tako prirodna da se doista čini očitom, što jedino može biti učinak neosporne moći intuicije. Ljudi koji su slijedili "očite" pravce i donosili "očite" odluke s "očitom" bistrinom vlastitih unutarnjih osjećaja stvarali su cijela bogatstva.

Vaša vas intuicija katkad može provesti kroz situaciju koja se čini manje očitom. Dorothy, književnoj agentici, obratila se ekipa autora koja je nudila nešto što joj se činilo pravovremenim projektom. Ti su autori imali ograničeno vremensko razdoblje za obilazak mnogih agenata, Dorothy je inače veoma razborita osoba, ali je tada odjednom otkazala sve sastanke zakazane za taj dan kako bi se našla s njima, a sve to na temelju vrlo snažnog predosjećaja. čak i kad su je nazvali i rekli joj da su se

155

## INTUICIJA

odlučili za drugog agenta, bila je uvjerena da tu nije kraj priči. I doista, nekoliko dana kasnije, autori su je ponovno nazvali i rekli da su se na koncu ipak odlučili za suradnju s njom.

Bez obzira na to kakva je vaša poslovna odluka, očita ili ne, intuicija će vam pomoći da izaberete ono što je najbolje. Svjesno se uskladite s njezinom moći tako da sve odogovore provjeravate kod svojeg intuitivnog bića, uspoređujete ih s vizualno/osjetilnim podsjetnikom i koristite empatiju da biste doslovno krenuli unutarnjom stazom.

### (INTUITIVNO) BIRANJE PRAVOG TRENUTKA BIT JE SVEGA

Dobro odabrani trenutak apsolutno je predivna korist što je ima onaj koji se kreće intuitivnom stazom. Dorothy je osjetila da je pravi trenutak za njezin projekt s knjigom. Nedavno sam čula priču o Clintu Eastwoodu koji je imao doživljaj intuitivnog biranja pravo trenutka dok je snimao film Pale Rider.

Eastwood je pomno razradio raspored snimanja kako bi dobio kadar umirućeg jesenjeg lišća koji će biti uvodni dio filma, ali će se snimiti kasnije. No jednog se jutra naglo probudio i odlučio toga dana snimiti lišće, umjesto jednog drugog prizora. Tako je, uz opasnost velikih troškova i nelagode za sve koji su sudjelovali u radu na filmu, promijenio raspored i dovršio taj prizor. Kad se ekipa narednog jutra probudila, sva su stabla bila posve

156

## INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

gola - tijekom noći otpali su svi listovi. Eastwoodova uznemirujuća i naoko neobična promjena rasporeda odjednom je spasila situaciju, kao i veoma važan dio filma.

Kao redatelj, Eastwood je poznat po tome da slijedi svoju intuiciju. Tijekom snimanja neprestano mijenja rasporede. Ipak, njegovi filmovi uvijek završavaju na vrijeme i u okviru proračuna. Jednom je rekao: "Morate čekati na sudbinu; ne možete se sukobljavati s njom." To zapravo znači da se morate prepustiti struji kako biste postigli najveći uspjeh. Kad to budete činili, moći ćete mijenjati svoj fokus prema potrebama kako biste najbolje iskoristili prilike, a bit ćete nagrađeni plodovima savršeno odabranih trenutaka.

### VAŠ PRIRODNI TOK HRABROSTI I POUZDANJA

Budimo iskreni: da bi se doista uspjelo, u materijalnom ili nekom drugom pogledu, potrebno je mnogo hrabrosti i pouzdanja. Prepuštanje struji daje nam pouzdanje dok počinjemo doživljavati nepogrešivi osjećaj spoznaje. Tada se u nama počinje razvijati hrabrost koja nam omogućuje da se i dalje prepustamo struji. Posjedujemo li istodobno hrabrost i pouzdanje, možemo se upuštati u rizike koji su često potrebni da bismo doista postigli uspjeh. Kad se doista prepustamo struji, ti hrabri skokovi povjerenja nekako se uopće ne čine tako riskantnima.

157

## INTUICIJA

Uzmimo primjer još jednog Dorothyina klijenta. Taj je pisac poslao Dorothy i mnogim drugim agentima neza-traženi rukopis. Nekoliko mjeseci kasnije, kad je Dorothy čistila svoj stol, naišla je na njegov rad skriven ispod hrpe papira. Bio je prilično neuredan i pokriven prašinom, ali ona ga je očistila, ponijela kući kako bi ga pročitala i zaključila da je zanima.

Kad je nazvala čovjekov ured, njegova je tajnica odmah rekla: "Trenutno nije ovdje, ali je rekao neka vam, kad nazovete, kažem da prihvaća vaše uvjete." Iako su izgledi za to bili vrlo maleni i mnogo je vremena već prošlo, pisac je, sa začuđujućom sigurnošću, znao da će ga na koncu upravo Dorothy uspješno zastupati.

Vaša će vas intuicija zasigurno povesti putem prema uspjehu i prosperitetu. Znat ćete da ste prepušteni struji kad odjednom osjećate nepogrešivu sposobnost prikupljanja potrebnih informacija. Taj vam fenomen ne pomaže samo u praktičnom smislu, već i potvrđuje da ste izabrali pravi projekt.

Poznajem jednog apsolutista koji piše disertaciju koja je pravi istraživački izazov. Kako bi je dovršio, stalno mora pronalaziti načine kako doći do teško dostupnih podataka. Kao slučajno, ili se tako čini, neprestano nailazi na ljude koji imaju cijele kutije pune baš onih dokumenata što njemu trebaju. Takvi ga doživljaju ohrabruju da nastavi raditi na tom nesigurnom, ali zanimljivom projektu. Katkad jednostavno dobijete snažan predosjećaj o putu kojim biste trebali krenuti, ali taj vam predosjećaj

158

#### INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

pruža jako malo informacija za koje mislite da su vam potrebne kako biste postupili u skladu s njim. Nije važno! Ako je predosjećaj tako snažan da ga ne možete ignorirati, pokušajte ga ipak poslušati. Mnoge od najuspješnijih karijera izgradili su oni koji su prepoznali i zgrabili dobru ideju kad su je dobili. Na primjer, poznajem televizijsku producenticu koja je osjećala upornu želju da ode u Chicago, grad u kojem nije baš nikoga poznavala. Na koncu je morala popustiti porivu, a kad je onamo stigla, brzo se uključila u projekt koji je bio savršen za nju. Kad ga je počela razvijati, ideje i povoljne okolnosti počele su navirati, a navirale su i dalje iako u gradu nije imala nikakvih opipljivih izvora ili veza. Očito je da su za nju znakovi bili u pravu. To joj je potvrdilo da je na pravom putu, a istodobno joj je pružilo obilje ideja.

čini se da hrabrost i pouzdanje bez napora idu rukom pod ruku u fenomenu poznatom kao početnička sreća. Ova vrsta uspjeha rezultat je neustrašive otvorenosti prema koncepciji bezgraničnih mogućnosti. Koliko ste puta čuli priču o sjajnom uspjehu koji je počeo izjavom sličnoj ovoj: "Nisam znao što bih, pa sam jednostavno uskočio - i uspio!" Ako se otvorenom pristupu doda goruća želja, početnička sreća može postati gotovo neizbježna.

Poznajem inače sramežljivu, ali vrlo sposobnu ženu koja je zaključila da se želi baviti istraživanjem za prestižnu emisiju vijesti, iako nije imala iskustva s tim medijem. Budući da je bila nova u tom svijetu, uopće nije bila svjesna što je sve protiv nje. Tako je željela taj posao da je poduzela sve moguće kako bi ga dobila. Nakon što

159

#### INTUICIJA

je producentu emisije poslala brzopjav u kojem je navela svoje vrline i novine koje su veličale njezin doprinos osoblju, doista je dobila posao. Jedan golemi korak na njezinom putu uspjeha i još jedna priča o početničkoj sreći za čovječanstvo!

Bez obzira gdje se nalazite kad je riječ o vašem prosperitetu ili karijeri, svaki napor što ga ulažete u postizanje uspjeha smatrajte novim početkom s neograničenim potencijalom. Oslobodit ćete se sumnji i oklijevanja koja vam blokiraju put do šire struje prosperiteta, razvijati pouzdanje i hrabre instinkte riskiranja početnika punog energije i na svakom se koraku otvarati početničkoj sreći.

Nemaju svi onu sveobuhvatnu, ohrabrujuću žudnju kojom slijede određeni put karijere. Katkad možda nećete znati što želite ili ćete se dvoumiti kad bude trebalo izabrati jednu od nekoliko mogućnosti. U takvim situacijama primijenite tehniku vatre u trbuhu što ste je upoznali u 6. poglavlju, a ona će vam pružiti hrabrost za kreativno riskiranje u vašem profesionalnom životu i pomoći vam u prepoznavanju jedinstvene karijere dok vas vodi u strujanje.

Za dodatni poticaj iskušajte sljedeću vježbu kad god želite informacije o svojem putu te radi smjernica koje će vam na tom putu pomoći.

- 55. vježba: Usklađivanje sa svojim putem uspjeha i karijere

Napravite vježbe zagrijavanja, uključujući duboko ritmičko disanje, uravnoteživanje energije ili

fokusiranje

160

#### INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

na izabranu energetsku točku, ako želite. Predočite svoj bijeli ekran dok potvrđujete izgovarajući glasno ili u mislima nešto slično ovome: "Sada se otvaram savršenom razvijanju svoje karijere. Otvaram se riječima i osjećajima koji će mi sada pokazati put." Nastavite disati u svoj bijeli ekran i gledajte što će se pojaviti u obliku riječi, slika ili osjećaja.

Stalno provjeravajte kod svojeg intuitivnog bića, tražite objašnjenja i smjernice. Vidite li potpunu sliku ili djelić koji će se razviti? Pitajte za vrijeme. Postoji li poruka koja govori o smjeru i načinu na koji sada trebate pristupiti svojoj karijeri? Postoji li neka nova ideja što je treba razviti, ili plan koji treba pokrenuti, ili vam vaša slika pokazuje što će se odvijati u budućnosti?

Svoje intuitivno "ja" uvijek pitajte kako možete primijeniti te informacije dok razvijate sveukupnu svijest o svojoj karijeri i planu. Povrh toga, uvijek provjeravajte kod svojeg intuitivnog bića ima li nekih migova kad čujete o novim investicijama, pregledavate povjerljive dokumente, čitate poslovne knjige i biografije uglednih poslovnih ljudi.

#### BITI PODUZETNIK VLASTITOG ŽIVOTA

Poduzetnici su poznati po hrabrosti i odlučnosti o kojima smo govorili; to jest, onoj vrsti hrabrosti koja im omogućuje da se probijaju naprijed i slijede svoje želje iako su okolnosti protiv njih.

Najčešće to čine bez si-

161

#### INTUICIJA

gurnosti dobro razrađenog plana po kojem će se ravnati, ili se čini da nemaju nikakvih opipljivih sredstava za ostvarivanje svojih težnji.

Razmislite o uspjehu dvojice IBM-ovih istraživača u sedamdesetim godinama. Poput mnogih drugih tadašnjih znanstvenika, čuli su o nečemu pod nazivom super-provodljivost, teoretskoj mogućnosti da bi elektricitet mogao putovati kroz keramički spoj bez trenja i bez ikakvog gubitka energije.

Tada nije postojao takav keramički spoj, ali zamislite kakav bi svijet bio kad bi električna energija bila jednako neograničena i jeftina kao tekuća voda. Implikacije su bile, i još uvijek jesu, nevjerojatne.

Točno tako razmišljali su IBM-ovi znanstvenici. Međutim, IBM je dao izričite zapovijedi da se ne istražuje taj fenomen jer su to smatrali nemogućim. No znanstvenici su imali snažan predosjećaj da kompanija ovog puta nije u pravu. Taj je predosjećaj imao podršku zdravog razuma njihovog školovanja, a bio je tako snažan da su se samo na temelju toga oglušili o zapovijed kompanije i dvije godine svaki slobodni trenutak posvetili pokusima s keramičkim spojevima, uz velike osobne neugodnosti i profesionalni rizik.

Dvije godine kasnije došli su do prvog bitnog otkrića glede praktične verzije spoja kojeg su njihovi šefovi proglasili nemogućim, a istodobno su otvorili cijelu novu granu električne industrije. Danas superprovodljivost postaje stvarnost, a ta dva znanstvenika drže patente na čelu te industrije. Dakle, sada imaju veoma uzbudljiv

162

#### INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

položaj na posve novom tržištu, ali i zadovoljstvo činjenicom da su zaslužni za jedno od najvećih otkrića suvremene znanosti. To je pravi primjer prepuštanja instinktima te postizanja uspjeha i prosperiteta intuitivnim putem.

Zatim su tu priče o Myri i Colleen. Svaka je imala intuitivni bljesak koji je upućivao na pokretanje vlastitog posla i svaka je uporno slijedila svoju intuiciju od nedaća do uspjeha.

Colleen je bila bez posla nakon što je godinama radila na časopisima. Dok je jednog dana skupljala lišće, imala je predosjećaj da bi trebala nazvati Centar primijenjene intuicije, iako nije znala zašto. Nakon što ih je zamolila da joj pošalju informacije i nakon što je proučila ono što su joj poslali, u njezinoj se glavi upalila lampica. Zašto ne bi pokrenula kvalitetan časopis o intuiciji i kreativnosti? Napisala je prijedlog koji se svidio upravitelju centra i sljedećeg je dana već bila u poslu!

Njezin časopis, pod nazivom Intuicija, odmah je postigao uspjeh, ali se centar zatvorio nakon dva izdanja. Iako je budućnost djelovala sumorno, Colleen se držala svoje vizije. Primila je ponude o preuzimanju časopisa i priključivanju nekoj drugoj organizaciji, ali iako nije imala novca, Colleen je imala snažan osjećaj da to ne bi bilo dobro za nju - niti za njezin časopis. Katkad je čak razmišljala o traženju drugog posla, ali svaki put joj se činilo da čuje unutarnji glas koji joj govori neka to ne čini.

163

## INTUICIJA

Na koncu je jedan imućni pojedinac, koji je vidio časopis i svidio mu se, stupio u vezu s njom i ponudio joj sredstva za nastavak izdavanja časopisa. Tako je Intuicija dospjela na novinske kioske bolja nego ikad, a i dalje se razvija najviše zahvaljujući Colleeninoj odlučnosti i povjerenju što ga je imala u vlastitu intuiciju.

Colleenine slutnje doista daju rezultate, primjerice, kad treba napraviti promocije i primamiti pretplatnike. Iz obilja skupih direktnih poštanskih popisa iz kojih može birati, ona na temelju predosjećaja napravi najbolji odabir. Zsigurno nešto radi kako treba jer je Intuicija postala alternativni časopis koji se najbrže razvija na tržištu.

Myra, darovita kuharica, dobila je ideju da sa svojim mužem krene u posao proizvodnje gotovih jela meksičke kuhinje. Bila je nova na tom polju pa je primala mnogo savjeta od navodnih stručnjaka, ali su joj instinkti često govorili kad su ti savjeti bili pogrešni. često su joj nudili "pomoć" u zamjenu za udio u njezinu poslu, ali je ona svaki put odbila - iako je bila posve bez novca - svjesna da to mora učiniti na svoj način.

Kad je golemi lanac supermarketa želio prodavati njezine proizvode - ali samo pod njihovim nazivom i etiketom - uporno je inzistirala na zadržavanju naziva svoje kompanije jer je nagonski znala da će oni ipak prihvatiti, iako je sve ukazivalo na suprotno. Ponuda je vrijedila još samo jedan dan kad su njezini proizvodi dobili sjajnu kritiku u Neiv York Timesu. Jedan od upravitelja lanca supermarketa pročitao je kritiku i rekao kupcu

164

## INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

neka preuzme Mvrine proizvode - pod nazivom njezine kompanije.

Danas Mvrina kompanija sve brže raste, a ona i dalje vjeruje svojoj intuiciji i svakodnevno je koristi. Redovito se oslanja na svoje unutarnje osjećaje kako bi stvarala nove proizvode i planove za marketing, prišla novim klijentima i zaposlila najproduktivnije djelatnike. Međutim, nedavno me podsjetila da je tijekom prve, frustrirajuće godine zamalo odustala od posla - ali ja sam joj savjetovala neka nastavi slijediti svoje vizije i instinkte. Drago mi je što sam joj mogla pomoći, ali snove je ostvarila zahvaljujući svom riskiranju, unutarnjem porivu i intuiciji.

Ako vas bilo koja od ovih priča podsjeća na nešto neodređeno, to je dobro. Zapravo bismo svi trebali biti poduzetnici vlastitih života, prepuštati se struji i preuzeti kontrolu nad svojim karijerama s hrabrošću, pouzdanjem i samopoštovanjem. Bez obzira kakva je vaša situacija, uvijek imajte na umu da ste vi kapetan ekspedicije na svom putu. Vaše intuitivno biće pomoći će vam upravljati životom do najvećeg obilja, bez obzira hoćete li postati glava zadovoljnog kućanstva ili šef moćne kompanije.

Kad razmišljate o dugoročnim potezima, stalno se usklađujte sa stazom svoje karijere kako biste vidjeli koji se obrasci i pojedinosti pojavljuju. Jednako kao u svim intuitivnim informacijama, činit će se da su neki prizori životniji od ostalih. Nastavite ih razvijati dok ne dođe pravi trenutak, uz dodatak zdravog razuma, sve dok ne nađete formulu obilja kojoj bi zapljeskao svaki poduzetnik.

165

## INTUICIJA

### FLEKSIBILNOST

Sad ste već vjerojatno shvatili da je zajednička nit svih navedenih priča o uspjehu sposobnost svake osobe da se prepusti struji, slijedi svoju intuiciju čak i kad brojevi, rasporedi, konkretni podaci ili uvriježeno mišljenje ukazuju na suprotno.

Zamislite do kakvog je kaosa moglo doći na snimanju filma Clinta Eastvooda da se držao

prvobitnog rasporeda, ili kakve bi prilike propustile Dorothy i televizijska producentica da se nisu obazirale na svoje predosjećaje. U kratkom razdoblju prepuštanje struji može vam uvelike pomoći u poslovima, ali u dužem razdoblju učinit će mnogo više od toga - doista će omogućiti strujanje uspjeha i prosperiteta. Mnogi, mnogi dugotrajni uspjesi izgrađeni su na sposobnosti da osjetimo način na koji stvari teku, a zatim krenemo s njima.

Razmislite o priči jedne prevoditeljice koju poznajem. Imala je snažan intuitivni osjećaj da bi odmah po završetku studija trebala otputovati u Španjolsku, iako nije znala ni riječi španjolskog. Kad je onamo stigla, otkrila je da poput spužve upija jezik, s lakoćom je završila program brzog učenja španjolskog i ondje je čula za školu koja zapošljava učitelje američkog engleskog. Nije tražila tako nešto, ali je ipak pošla onamo kako bi se raspitala, a pokazalo se da su baš toga dana zapošljavali ljude za idući semestar. Prepustila se struji svoje intuitivne staze i odjednom se rodila karijera. Za nekoliko mjeseci počeli su od nje tražiti da prevodi. Kad se vratila

166

I

## INTUITIVNI PUT K USPJEHU I PROSPERITETU

u Sjedinjene Države, intuicija ju je dovela do novih prilika za prevođenje, uključujući i slučajni sastanak koji je rezultirao objavljivanjem njezinih radova u prestižnom časopisu.

Sva iskustva što ih je moja prijateljica imala na tom "iznenadnom" polju donijela su joj sjajan uspjeh, a zajedno doprinose oblikovanju i razvijanju velike slike njezine karijere. Neki su njezini potezi spektakularniji od drugih, što se može činiti posljedicom zdravog razuma. Ali doista znate da imate smisla za primjenjivanje intuicije u svojoj karijeri, ili bilo kojem aspektu života, kad se čini da svaki potez na prirodan način dovodi do sljedećeg, bez mnogo vatrometa ili gužve.

U tom smislu zapravo nema nikakvih skretanja na vašem putu karijere. Sve je dio cjeline.

Izgrađivanje prosperiteta doslovce na ničemu znači afirmirati uspjeh u životu, a zatim slijedi prepuštanje struji karijere koja se razvija. Samo putem provjeravajte što kaže vaše intuitivno biće! Dopustite da vas struja intuicije povede do investicija, klijenata, poslova i cijelih novih karijera te pomogne donositi najuspješnije odluke.

Također pomaže ako ste svjesni da razvijate fleksibilnost koja će vam i nadalje omogućavati da prepoznate i odaberete prilike koje se nađu na vašem putu. Ne opterećujte se detaljima - razvijat će se i dopunjavati zajedno s vašom intuicijom i stazom kojom ste krenuli. Strah od pojedinosti, što ja rado zovem sindromom "što će se dogoditi ako . . .", vrlo je česta pojava. Znajte da ćete imati fleksibilnost i svijest koje su potrebne da se s

167

## INTUICIJA

tim detaljima nosite kako se pojavljuju, a tada c'ete biti jo spremniji na otvaranje prema vlastitoj stazi prosperiteta uspjeha.

168

osmo poglavlje

unutarnja mudrost intuitivnog savjeta

ok se vaša unutarnja svijest širi, možda c'e doći

JL>/trenutak kad ćete osjetiti poriv da proširite ili mijenjate svoje metode razvijanja intuicije. Da, svi odgovori što ćete ih ikad zatrebati nalaze se u vama. No s vremena na vrijeme, možda ćete željeti potražiti pomoć profesionalnog intuitivnog savjetnika ili dobiti upute stručnjaka za jedno od mnogih intuitivnih umijeća. To je zapravo samo način nastavljanja procesa razvijanja vlastite svijesti proširivanjem svijesti drugim jedinstvenim, empatijskim i fino usklađenim gledištem. Daroviti profesionalac može se lako uključiti - i pomoći vam da se bolje uskladite - u vaše intuitivno biće.

Usput rečeno, intuitivni profesionalci mogu sami sebe nazivati medijima, psihičkim savjetnicima ili intuitivnim savjetnicima (kako ja sebe nazivam). U ovom se poglavlju pojmovi naizmjenice koriste. No osim naziva, objasnit ću vam kako vam ti profesionalci mogu pomoći.

169

## INTUICIJA



tim detaljima nosite kako se pojavljuju, a tada ćete biti još spremniji na otvaranje prema vlastitoj stazi prosperiteta i uspjeha.

osmo poglavlje

unutarnja mudrost intuitivnog savjeta

ok se vaša unutarnja svijest širi, možda će doći

JL->/ trenutak kad ćete osjetiti poriv da proširite ili mijenjate svoje metode razvijanja intuicije. Da, svi odgovori što ćete ih ikad zatrebati nalaze se u vama. No s vremena na vrijeme, možda ćete željeti potražiti pomoć profesionalnog intuitivnog savjetnika ili dobiti upute stručnjaka za jedno od mnogih intuitivnih umijeća. To je zapravo samo način nastavljanja procesa razvijanja vlastite svijesti proširivanjem svijesti drugim jedinstvenim, empatijskim i fino usklađenim gledištem. Daroviti profesionalac može se lako uključiti - i pomoći vam da se bolje uskladite - u vaše intuitivno biće.

Usput rečeno, intuitivni profesionalci mogu sami sebe nazivati medijima, psihičkim savjetnicima ili intuitivnim savjetnicima (kako ja sebe nazivam). U ovom se poglavlju pojmovi naizmjenice koriste. No osim naziva, objasnit ću vam kako vam ti profesionalci mogu pomoći.

INTUICIJA

POĆI ILI NE POĆI . . . PROFESIONALCU

U današnje vrijeme na raspolaganju imamo toliko raznovrsnih intuitivnih savjetnika da je to sjajno - i zbunjujuće. Ako živite u urbanom području, vjerojatno ste opazili natpise i oglase o svemu i svačemu, od proricanja sudbine do medijskih sajmova, ciganskih proricanja iz listića čaja, astroloških konzultacija, pa čak i stvari kao što su psihičko uravnoteživanje energije i psiho/spiritual-na terapija. Živate li u slabije nastanjenom dijelu svijeta, sigurno ste čuli priču o nekome tko je posjetio duhovnog savjetnika, čak i ako ga osobno ne poznajete. I naravno, svi su već vidjeli jedan od onih sveprisutnih oglasa o pružanju psihičke pomoći.

Najvažnije što treba znati o intuitivnim savjetnicima je činjenica da se oni ne razlikuju od vas. To su jednostavno pojedinci koji su se posvetili razvijanju i korištenju svoje intuicije kako bi pomogli drugima. Kad pođete k bilo kojem intuitivnom savjetniku, vi zapravo potičete vlastitu intuiciju jer dobivate dozu snažnije razvijenih sposobnosti profesionalca. Najbolji intuitivni savjetnik je onaj koji zapravo djeluje kao katalizator za pronicavost drugih. Seansa kod savjetnika može vam pomoći da mnogo jasnije vidite svoju sadašnjost, a također može ukazati na glavne događaje u vašem životu tako da ih možete iskoristiti na način koji smatrate najboljim.

Možda je najbolja motivacija za odlazak k intuitivnom savjetniku ono što ja rado zovem psihičkim ugađanjem. Periodično provjeravanje kod profesionalca radi širenja

UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

svijesti o onome što se događa u vašem životu može ubrzati vaše vlastito razumijevanje i spiralni proces razvoja. Takvo osnovno održavanje pomaže vam da vlastitu intuitivnu opremu držite u vrhunskoj formi. Opskrbljeni gorivom i dobro podmazani, tada možete sami nastaviti i nositi se s teškim trenucima ili neočekivanim promjenama, te čak naučiti kako se posve kloniti problema koje je moguće izbjeći.

Možda ćete poriv za odlazak profesionalcu također osjetiti kad stignete do važnog raskrižja u bilo kojoj od sedam glavnih životnih kategorija: ljubav, posao, novac, kreativnost, zdravlje, obitelj i duhovni razvoj. Ako doživite veliki gubitak ili neuspjeh, savjetnik vam može pomoći u širenju vašeg razumijevanja situacije i savjetovati vam kako ćete je najbolje prevladati. Perspektiva je jedinstvena, ali također može biti podrška savjetima što ih dobivate od svećenika ili psihoterapeuta. Svaki razlog, bez obzira koliko nevažan, može opravdati iskorištavanje prilike za ubrzanje vašeg unutarnjeg razvoja. Međutim, morate imati na umu da profesionalni intuitivni savjetnik ne može umjesto vas donositi životne odluke, jednako kao ni svećenik ili psihoterapeut. Poput duhova iz prošlosti, sadašnjosti i budućnosti, profesionalni će savjetnici iskoristiti svoje sposobnosti kako bi vam rekli kakve mogućnosti vide u vašem životu. I, usput rečeno, čak i najbolji intuitivci vide samo

vjerojatnosti -to jest oni vide što će se najvjerojatnije dogoditi na temelju situacija, trendova i tendencija što ih primaju u tom trenutku. Kao i na prognozama u Las Vegasu, vjero-

## 171 INTUICIJA

jatnosti se mogu mijenjati - kao što i vi sami možete mnogo toga promijeniti. Nemojte očekivati da ćete sa seanse otići sa svim odgovorima. Nadajmo se da ćete otići s neprocjenjivim informacijama koje vam mogu pomoći iskoristiti vlastitu bogatu žilu svijesti i razumijevanja, a to će vas na koncu dovesti do najboljih zaključaka.

### KAKO IZABRATI SAVJETNIKA

Prvi korak u biranju intuitivnog profesionalca je čuti ili vidjeti ime te osobe. Uz pomoć svoje intuicije možete odabrati ime s oglasne ploče ili iz novina. Ili ćete možda čitati o intuitivnom savjetniku u nekom časopisu kojeg cijenite, ili vidjeti da je ime spomenuto u intervjuu s piscem kojemu se posebno divite.

Netko koga poznajete i vjerujete mu može spomenuti prekrasnu seansu što ju je imao. Ako na taj način nađete na ime savjetnika, iskoristite svoju intuiciju kako biste osjetili je li vaš prijatelj ili poznanik osoba čiji su ukusi slični vašima. Ako je tako, to je još jedan dobar znak da je savjetnik o kojem je riječ onaj koji odgovara vašim potrebama. Mnogi moji klijenti dolaze na preporuku drugih jer su osjećali da su više ili manje usklađeni s ljudima koji su me preporučili.

Napomena onima koji možda razmišljaju o tome da nazovu broj preko oglasa: Molim vas, nemojte! Možda se na drugoj strani telefonske linije katkad nađe daroviti profesionalac, ali to obično nije slučaj.

172

### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

Kad jednom nađete ime koje vam se čini u redu, najbolji način da otkrijete odgovara li vam taj savjetnik je da ga nazovete. Svatko ima pravo nazvati i raspitati se o vrsti seanse što je osoba nudi, bez obaveze da zakaže sastanak. Slobodno pitajte sve što vas zanima. Možete početi pitanjima o njegovoj ili njezinoj metodi i specijalnosti. Svi savjetnici specijaliziraju se za nešto određeno, kad je riječ o metodama što ih koriste i o vrsti informacija što ih posebno uspješno pribavljaju. Na primjer, metoda kojom se ja služim je psihometrija. (O psihometriji ste čitali u 5. poglavlju, a ja se nadam da je možete i sami primijeniti.) čini se da moja specijalnost pruža jasni općeniti pogled u kombinaciji s praktičnim percepcijama i smjernicama. Pomažem klijentima da vide općenitu svrhu i teme njihovog jedinstvenog životnog puta, a to pak njima omogućava da shvate sadašnje događaje u svojim životima, kao i ono što im možda nosi budućnost - te što glede toga mogu učiniti.

Postoji gotovo jednako mnogo vrijednih metoda dobivanja intuitivnih informacija koliko ima i intuitivnih profesionalaca. Metoda za koju se odlučite trebala bi biti lako dostupna, ali nemojte dopustiti da to bude odlučujuć faktor. Daleko je važnije koncentrirati se na "vibracije" što ih primete od samih savjetnika. Vjerujte vlastitoj intuiciji i sjetite se hinduske izreke koja savjetuje: "Kad je učenik spreman, učitelj se pojavljuje." Vjerujem da se samo morate uskladiti u pravom trenutku, bez previše razmišljanja o metodama.

173

## INTUICIJA

Dok preko telefona razgovarate sa savjetnikom, pokušajte se još više uskladiti. Zapitajte se: "Osjećam li se ugodno dok razgovaram s tom osobom? Zvuči li on ili ona poput nekoga tko će razumjeti mene i moj put? Što mi način na koji ta osoba razgovara telefonom kaže o njezinom stilu savjetovanja? Je li ta osoba veoma profesionalna i jasna? Topla i fleksibilna, te neznatno više neslužbena? Je li on ili ona posebno oštra, kratka ili opširna?" Ako je osoba s kojom razgovarate zastupnik savjetnika, vrijede iste informacije.

Zapitajte se kako taj stil odgovara vašim potrebama i čini li vas opuštenima. Netko može biti najbolji mogući savjetnik za vašu prijateljicu, ali tek osrednji za vas. Sve se to svodi na ono što ja zovem osobnom rezonancijom. Neki će vam intuitivni savjetnici zagrijati srce i duh, a drugi, podjednako sposobni savjetnici, ostavit će vašu svijest hladnom. Stoga se nemojte ustručavati s pitanjima i pokušajte se doista uskladiti s odgovorima što ih dobijete. Upotrijebite vizualno/osjetilni

podsjetnik (95. stranica) kako biste izoštrili svoje reakcije.

Poslušajte se i zdravim razumom. Odgovara li vam stav i način govorenja savjetnika? Slobodno pitajte u kakvom se prostoru održavaju seanse, ukoliko to smatrate važnim. Radi li savjetnik za pisaćim stolom u uredu ili na nekom ležernijem mjestu gdje možete izuti cipele ako to poželite? Svako od tih okruženja može za vas značiti prednost, ovisno o vašim vlastitim reagiranjima i ukusima.

174

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

Ako ste posebno društveno ili seksualno orijentirani, možda c'ete htjeti saznati što intuitivni savjetnik misli o tome, prije dogovaranja seanse. Iako savjetnik ne mora dijeliti vašu orijentiranost da bi vam pomogao, sigurno ne biste htjeli poći k intuitivnom savjetniku koji je homofobičan ako ste vi homoseksualac, ili k intuitivnom savjetniku koji cijeni samo tradicionalne obiteljske vrijednosti ako vi morate odvagati neku netradicionalnu obiteljsku odluku.

Isto tako, kad nazovete, svakako pitajte smijete li snimati svoju seansu. Sjećate se, desna moždana polutka ne memorira, a baš c'ete tu polutku aktivirati tijekom seanse. Doista se morate prepustiti struji tijekom seanse i ne smije vas ometati zabrinutost da ćete zaboraviti ono što ste saznali.

Snimanje je od neprocjenjive vrijednosti jer vas rješava te brige. Neki savjetnici daju vam kazetu s vašim imenom i datumom snimanja kao uobičajeni dio usluge, ali drugi će vam reći neka donesete vlastiti kasetofon. Dobro razmislite hoćete li posjetiti savjetnika koji vam ne dopušta snimanje. Možda doista postoji neki intuitivac koji ima opravdani razlog za to. Međutim, postoje i oni koji klijentima ne dopuštaju snimanje kako bi ih spriječili da međusobno uspoređuju dobiveno i tada otkriju da su svi dobili sumnjivo slične rezultate.

Cijenu seanse također biste trebali saznati tijekom prvog razgovora. Možete na kraju poglavlja potražiti smjernice i procijeniti koji bi za vas bio pravičan iznos.

#### INTUICIJA

17A

#### U POČETKU . . .

Na dan vašeg sastanka trebali biste obaviti neke veoma važne preliminarne radnje kako biste bili sigurni da ćete imati što je moguće produktivniju seansu.

Prvo, provedite neko vrijeme fokusirajući se na ono što želite dobiti iz seanse. Mnogi budući klijenti pitaju hoće li sa sobom donijeti popis pitanja. Moj je savjet uvijek isti: doista se fokusirajte na pitanja na koja želite odgovore, bez obzira znači li to sastavljanje fizičkog ili mentalnog popisa. Kako god ih želite pripremiti, dobro je imati na dohvata ruke određena pitanja na koja želite odgovore. Ona će poslužiti kao izvrsno žarište za samu seansu. Kao što kaže jedan od meni najdražih djelića kineske mudrosti: "čovjek napreduje ako ima kamo poći." To svakako vrijedi za seanse intuitivnog savjetovanja gdje vaša pitanja mogu biti početna točka za primanje važnih informacija.

S druge strane, ako ste previše određeni u pogledu vaših pitanja i odgovora što ih želite dobiti, možete ograničiti puni potencijal vaše seanse. Pođete li na sastanak tražeći samo određene odgovore, zatvorit ćete se pred potencijalno neprocjenjivim informacijama.

Svako je pitanje izvrsno za početak seanse, ali otvorite se za odgovore koji mogu dovesti do drugih pitanja. Katkad klijenti koji dolaze k meni opterećeni problemom pronalaženja savršenog partnera imaju na umu samo jednu vrstu pitanja. Nikad ne pomisle da bi možda najprije trebali saznati nešto više o sebi prije nego o budućem

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

bračnom partneru. Ukoliko se možete prepustiti struji seanse i ostati otvoreni za moguće nove vrste pitanja, možda ćete primiti informacije daleko dublje i značajnije od onih koje odgovaraju na vašu prvobitna pitanja.

Dakle, čak i dok sastavljate svoj prvi popis, budite spremni prepustiti se struji seanse i odgovora što ih primete. Tijekom seanse sve je moguće. Područje vašeg života koje je potisnuto u pozadinu odjednom može izbiti na površinu. Ili odgovori na vaša pitanja mogu biti sasvim drukčiji od onoga što ste očekivali, ali čak prikladniji od onih o kojima ste ranije razmišljali.

Također je jako važno da se sami upustite u potpuno fokusiranje, prije odlaska na seansu. Uvelike ćete pomoći sebi da iz savjetovanja izvučete maksimum ako se uskladite sa strujom predstojeće seanse. To ne znači da intuitivni savjetnik samo izbacuje cjelovite informacije, a vama prepušta da ih protumačite jednako kao da morate dešifrirati vlastite intuitivne poruke; ali tok vaših konzultacija može, i smije, poći bilo kamo, a vi ćete moći uspješnije pratiti potencijalne, intuitivne skokove iz jednog područja u drugo ako ste fokusirani i usklađeni. Što je vaša svijest viša tijekom seanse, bolje ćete se uklopiti s višom sviješću vašeg savjetnika, a to, sudeći prema mojim iskustvima, omogućuje mnogo otvorenije i informativnije konzultacije.

Neki savjetnici, uključujući i mene, počinju seansu s malo potpunog fokusiranja s klijentom. Slijedi opis moje rutine koju možete primijeniti na bilo kojem mirnom mjestu prije seanse.

177

## INTUICIJA

### • 56. vježba: Zagrijavanje prije seanse

Jednako kao u potpunom fokusiranju, tri puta duboko udahnite i izdahnite, doista osjećajući oslobađanje prilikom izdisaja. Ako zatvorite oči, produbit ćete svoju koncentraciju i oslobađanje. Sada nastavite ritmički disati dok vizualizirate jarku bijelu svjetlost kako kruži kroz vas i oko vas, doslovce vas rasvjetljavajući.

Glasno ili u sebi afirmirajte nešto slično ovome: "Sada se otvaram smjernicama i spoznajama koje mi najviše trebaju u životu. Dopuštam da potrebne informacije savršeno jasno struje k meni od osobe koju posjećujem. Prihvaćam samo najviše, najbrižnije i najkorisnije informacije."

Nastavite s potpunim fokusiranjem koliko god želite prije nego pođete na svoju seansu.

Isto tako, učinite sami sebi uslugu i nemojte zakazati sastanak sa savjetnikom za dan tijekom kojeg ćete imati mnogo drugih obveza. Katkad ne možete planirati da ćete biti smireni, ali nastojte pokušati.

Slično tome, budite svjesni činjenice da se intuitivni savjetnici također mogu umoriti i iscrpiti. Možda bi prije zakazivanja sastanka čak bilo dobro pitati u koje doba dana je vaš potencijalni savjetnik najopušteniji. Možda nećete imati mogućnost izbora, ali ako ga budete imali, zar ne biste radije dobili smjernice od odmornog izvora? (Iz tog razloga, ako ne iz nekog drugog, nemojte ni  
17«

## UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

(pomišljati da svog savjetnika nazovete u 5 ujutro jer imate goruće pitanje.)

### OTVARANJE I PRODUBLJIVANJE

Neka su očitavanja veoma strukturirana; druga su više slobodnog oblika. Vaš je savjetnik možda za vas pripremio tablice i grafičke prikaze na temelju vašeg imena ili rođendana. On ili ona možda će tijekom seanse promatrati vaše šake, savjetovati se s kartama ili držati neki vaš predmet, što ja činim. Drugi savjetnici nemaju vidljivog oruđa ili im ne treba nikakva druga vrsta informacija da bi obavljali svoj posao. Jedina konstanta je ova: kad pođete k profesionalnom intuitivnom savjetniku, vidjet ćete nekoga tko je stručnjak za pribavljanje i tumačenje nelinearnih informacija. Stoga će odgovor što ćete ga na koncu dobiti biti preveden s jezika intuicije. Intuitivnog savjetnika gledajte kao prosvijetljenog posrednika koji crpi iz obilja desne moždane polutke nadahnut procesom pitanja i odgovora lijeve moždane polutke što ga vi, klijent, pokrećete.

Neki savjetnici radije najprije daju informacije, a vi kasnije postavljate pitanja, dok drugi više vole slobodniji oblik konverzijskog očitavanja. Pitajte svog savjetnika koji način više voli ili dopustite savjetniku da preuzme vodeću ulogu, što čini većina mojih klijenata. Uvijek pazite da postavite sva pitanja koja su vam potrebna da biste doista razumjeli ono što vaš savjetnik želi podijeliti

170

## INTUICIJA

s vama. Očitavanje je za vas; najvažnije je stoga da prije odlaska shvatite sve što možete.

Pokušajte uspostaviti ravnotežu između pozornog slušanja i postavljanja relevantnih pitanja.

Tijekom seanse intuitivnog savjetovanja informacije se filtriraju kroz drukčiju svijest, ali to su još uvijek vaše informacije i vaše očitavanje.

Nemojte misliti da je riječ o nekoj vrsti varanja ako vam savjetnik postavlja pitanja. Ako odgovarate

na pitanja ili dajete informacije ili potvrde tijekom seanse, time se nećete odati. Upotrijebite svoju intuiciju kako biste vidjeli da li vaš savjetnik doista lovi u mutnom, ali najčešće je riječ o tome da savjetnik mora naći istu ravnotežu između pitanja i primanja kao i vi. Ukoliko vjerujete da ste već iskoristili intuiciju prilikom biranja savjetnika, lakše ćete se prepustiti struji informacija što ih primete i više doprinijeti vlastitoj seansi.

Idealno bi bilo da vam cijeli proces intuitivne konzultacije dade loptu i da vi možete potrčati s njom. Svog savjetnika smatrajte katalizatorom, profesionalcem čiji je zadatak pomoći vam da sami sebi pomognete. Ono što doista godi svim profesionalnim intuitivnim savjetnicima jest kad im njihovi klijenti jave da im je nešto što su saznali omogućilo da na novi način gledaju situaciju, ili im je dopustilo da nađu vlastitu unutarnju moć za provođenje važnih promjena. Govoreći u ime profesionalaca, mogu reći da nas takva vrsta zahvaljivanja raduje više nego kad čujemo da smo bili u pravu glede nekog budućeg događaja. Jedan od mojih klijenata čak mi je

180

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

rekao: "Više sam naučio na jednoj seansi s vama nego u pet godina s mojim psihoanalitičarem." To je možda najljepša povratna informacija što je bilo koji profesionalni intuitivni savjetnik može čuti.

#### KAKVE REZULTATE OČEKIVATI

Bez obzira na metodu, veliki dio intuitivnog savjetovanja sastoji se od usklađivanja s mnogim mislima, iskustvima i spoznajama što ih već imate o nekom pitanju, te izoštravanje fokusa za vas. Sjetite se fotografa koji bira najizražajniji ili najzanimljiviji prizor u svom objektivu, te cijeli snimak fokusira oko toga, dopuštajući da sve ostalo pomalo izbljedi. Dok gledate tu dovršenu fotografiju, njezin vam fokus pomaže da vidite što je najvažnije, a što su tek informacije iz pozadine.

Intuitivno savjetovanje možete promatrati na isti način. Ono što intuitivni savjetnik radi, na ovaj ili onaj način, zapravo je pronalaženje savršenog fokusa ili najvažnije teme određenog trenutka u vašem životu. Dijelevi sadašnju sliku s vama, savjetnik tada može intuitivno naslutiti buduće trendove - kako bi slika istog prizora mogla izgledati kad bi se snimila nakon nekoliko mjeseci.

Međutim, savjetnik nije fotograf, već ste to vi. Vi stvarate prizore svoga života, a intuitivni savjetnik jednostavno je bolje uvježban pa ih vidi u najboljem fokusu i svjetlu.

Budući da se profesionalni intuitivni savjetnik usklađuje s vašom sadašnjom slikom, vjerojatno će vam

181

#### INTUICIJA

biti poznata mnoga postavljena pitanja. Stoga biste mogli reći da je, što se tiče intuitivnog savjetovanja, dobra vijest to što nema nikakvih vijesti. Ako je sve ono o čemu savjetnik govori za vas novo, to je prilično dobar znak da ste barem donekle izgubili vezu sa svojim životom.

Vaša će seansa zacijelo sadržavati mnoge potvrde ispravnosti vaših misli, ideja i osjećaja koji su vam barem jednom dosad pali na pamet. Dok vaš savjetnik potvrđuje ono što ste vi predložili tako da izdvaja ili prepoznaje određene pristupe, predosjećaje i osjećaje što ste ih već imali, zbunjujuće misli koje su se borile u vašem umu doći će na svoja mjesta oko vaše nove, pravilno fokusirane slike. Moći ćete se doista koncentrirati na ono što je najvažnije u vašem životu baš u tom trenutku.

Pogledajmo jedan primjer. Jedna od mojih klijentica, spisateljica, došla je k meni radi seanse u vezi s njezinim najnovijim romanom. Stigla je gotovo do kraja, ali je odjednom naišla na neočekivani problem u procesu pisanja. Umjesto da se sve lijepo riješi na kraju, odjednom su joj navirali mnogi različiti, neočekivani završeci. Tijekom njezinih radnih seansi padali su joj na pamet različiti pristupi toj novoj dilemi, ali kad je došla k meni, jednostavno me je zamolila da se uskladim i vidim kakve ću ja primiti informacije o njezinoj knjizi i njezinom dovršavanju rada.

Dok sam očitavala, pojavilo se nekoliko stvari. Najprije sam osjetila da bi možda trebala napisati sve moguće završetke i iz svakog izabrati najbolje elemente. Kad sam to spomenula, ona se nasmiješila. Objasnila mi

182

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

je da joj je već pala na pamet ta strategija, ali se bojala da je to samo način odugovlačenja, ili još gore, da bi je odvela u slijepu ulicu. Tada sam primila još informacija o knjizi. Pitala sam ju je li promijenila ime svoga glavnog lika. Ponovno se nasmiješila. Rekla je da nije, ali da je razmišljala o tome i čak je o toj mogućnosti razgovarala s prijateljicom, zadržavajući tu opciju u mislima. No sad kad sam to i ja spomenula, nastavila je, promijenit će ga.

Na koncu sam dobila snažan dojam o suštini knjige u nastajanju. Kad sam joj to spomenula, doimala se iznenađenom. Rekla je da je to dio knjige, ali neočekivani dio, i to baš onaj koji ju je mučio. No činjenica da sam ja osjetila snagu i relevantnost toga dijela knjige potvrdila je njegovu važnost i dopustila joj da se baš na to koncentrira, uklanjajući sve mučne sumnje i brige.

Potvrđivanje je uvijek lako primijeniti u životu budući da ste, općenito, već razmišljali o rješenju prije nego što je potvrđeno. Izoštavanjem vaše svijesti o situaciji vaš vam savjetnik daje moć da se u njoj snađete. Ako već pokušavate slušati svoju intuiciju, vjerojatno ćete reći nešto slično ovome: "O, i ja sam se tako osjećala, ali sam se pitala događa li se to doista ili je samo plod moje mašte." Intuitivni savjetnik također može potvrditi općenitije osjećaje što ih imate te preobraziti te osjećaje u praktične informacije. Uzmimo za primjer jednog mog klijenta koji je došao k meni kad su ga mučili podvojeni osjećaji i apatija glede položaja u agenciji za odnose s javnošću, ali nije znao što bi drugo volio raditi. Kad sam se uključila

183

## INTUICIJA

u struju, moja mi je intuicija rekla da je doista pravi trenutak da moj klijent napusti svoj sadašnji položaj. Mogla sam mu reći da ne vidim nikakve buduće prilike i izazove u njegovom poslu. Potvrdila sam ono što mu je govorila njegova intuicija i opskrbila sam ga s nekoliko praktičnih informacija. Također sam mogla uvjeriti svog klijenta da ne vidim nikakav dramatični kraj, kao što je dobivanje otkaza. Kad je on potvrdio veće dijelove slike koji su dolazili na svoja mjesta, ja sam se mogla fokusirati na sitnije, određenije detalje problema. U njegovom se slučaju radilo o prilikama za zapošljavanje. Dala sam mu ime kompanije kojoj bi se trebao obratiti, kao i ime čovjeka kojeg tada nije poznao, ali koji bi se mogao pokazati korisnim za njega tijekom sljedećih tri do šest mjeseci.

Ti određeni detalji nisu trebali biti unaprijed stvoreni zaključci. Riječ je bila o pripremanju moga klijenta za prilike što će ih imati u bliskoj budućnosti. Dok se očitavanje razvijalo, potvrđivala sam svaki detalj što sam ga vidjela sa svojim klijentom kako bih vidjela ima li to smisla za njega. Ako nije imalo smisla, iskušala bih novi zaokret na temelju iste intuitivne informacije sve dok nismo došli do nečega što mu je koristilo. Možda ste i sami to pokušali u vježbi psihometrije u 5. poglavlju (40. vježba). Sigurno i drugi savjetnici, koji se služe drukčijim metodama, mogu jednako uspješno ponuditi praktične informacije koje preciziraju i potvrđuju klijentove potrebe i osjećaje. Imajte na umu da, uz potvrđivanje, intuitivni savjetnik rasvjetljava veći dio predstojećih trendova u vašem živo-

184

## UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

tu tako da ih možete iskoristiti. Intuitivni savjetnik može ukazati na činjenicu da se iza najodređenijeg i najpraktičnijeg detalja skriva osobni trend koji čeka iza sljedećeg ugla.

Ako ste pomalo nervozni tip, a katkad smo svi takvi, intuitivne konzultacije doista mogu smiriti vaše živce i ohrabriti vas na preuzimanje inicijative u bilo kojem području vašeg života. Svatko postaje malo sigurniji kad se njegove sklonosti potvrde ponekim dokazom.

Naravno, potvrđivanje nije uvijek tako jasno. Budući da odražava strujanje samog života, intuitivno je savjetovanje puno zavoja, preokreta i iznenađenja. Vaš savjetnik može intuitivno naslutiti da se struja ne kreće u smjeru koji biste željeli, te će vam savjetovati kako ćete najbolje preokrenuti okolnosti u vlastitu korist.

On ili ona također vam može dati razumnu procjenu o tome koliko će vremena proći dok vaši planovi ne počnu donositi plod. Svi smo uvježbani za kratkoročno razmišljanje, ali ako doista želimo napredovati duž spirale svijesti, moramo razmišljati i dugoročno. Stjecanje dugoročne pronicavosti je poput razvijanja vaše točke gledišta iz spirale svijesti - može vam pomoći da vidite,

prihvatite i izvučete najviše iz onoga što se trenutno događa. Sjetite se, imate slobodnu volju. Vaš savjetnik daje samo trendove temeljene na trenutnoj situaciji. Vaše poznavanje tih trendova može vam pomoći da promijenite dobivenu sliku, a nova slika lako može biti ona koja će ubrzati vaš razvoj.

185

### INTUICIJA

Dok smo na temi preokreta i zavoja, vaš intuitivni savjetnik mogao bi osjetiti da je pitanje glede kojeg ste došli na konzultacije povezano s nekim drugim životnim problemom. To jest, strah od napuštanja posla mogao bi imati veze sa strahom od napuštanja roditelja. Ili pomanjkanje povjerenja u jedno od vaše djece može imati veze s vašim pomanjkanjem povjerenja u vlastitu kreativnu ili poslovnu darovitost.

U vašoj se seansi može pojaviti nešto doista osnovno - na primjer, neriješeni i loši odnosi u vašoj obitelji - a vi ste svjesni da se to nikad neće posve razriješiti unutar strukture intuitivnih konzultacija. Možda je vrijeme da se prepustite struji rješavanja tog problema tako što ćete stupiti u vezu sa školovanim psihološkim terapeutom.

Nemojte se iznenaditi ako suosjećajni intuitivni savjetnik tako nešto predloži ili preporuči neki drugi oblik oslobađanja ili terapije, od izolacije do meditacije i masaže energetskih centara.

Strujanje ne određuje točno koje ćete metode upotrijebiti da biste postigli željene rezultate. Postoje bezbrojna rješenja za bilo koji problem, a dopiranje do korijena problema na intuitivan, psihološki, fizički ili bilo koji drugi način samo je još jedan put k jačem osjećaju odlučnosti i obilja.

### KAKO MOŽETE DOPRINIJETI PROCESU

Sve različite vrste informacija vjerojatno će biti dio intuitivnog toka što vam ga pruža intuitivni savjetnik dok

186

### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

se usklađuje s vašim pitanjima. Od savjeta na vašem životnom putu i osobnih izazova do događaja iz djetinjstva, imena voljenih osoba i naznaka datuma glede određenih događaja u budućnosti, sve to može biti dio i paket očitavanja.

Način vašeg reagiranja na te informacije utječe na vrstu očitavanja što ga dobivate. Izbor je vaš.

Možete se fokusirati na gole činjenice ili poći do same srži bilo kojih osobnih problema koje imate.

Klijente često impresionira savjetnikova sposobnost da dođe do imena i inicijala ili predvidi svakodnevnog događaja, kao što su napukle vodovodne cijevi. Takva je preciznost korisna ako u vama stvara povjerenje prema dubljim, manje dokazivim spoznajama što ih vaš savjetnik dijeli s vama.

Međutim, nemojte se previše intenzivno fokusirati na tu vrstu omamljujućih površinskih informacija jer ćete propustiti trajnije značenje savjeta što ga dobivate. Uvjeren sam da informacije kao takve malo koriste vašoj svijesti. Važno je kako primjenjujete te informacije ili kakve vam savjete vaš savjetnik može dati. Uvijek se sjetite pitati: "Što mogu iz toga naučiti?"

Ne postoji glupo pitanje. Profesionalni intuitivni savjetnik povezuje se s vama. Tijekom očitavanja on ili ona usklađuje se samo s vama i s vašom sviješću. Bilo kakva osobna prosudba što je vaš savjetnik možda ima morala bi ostati ispred vrata.

Vjerojatno će vas također zanimati svaka informacija što vam je savjetnik može dati o vremenskom okviru

187

### INTUICIJA

određenih događaja u vašem životu. Iako katkad možete naći na nekoga tko je pravi čarobnjak za predviđanje trenutaka u kojima će se nešto dogoditi, općenito govoreći procjenjivanje vremenskih okvira slično je prognozi u igrama na sreću. Možete očekivati da će vam savjetnik reći kako vidi neki događaj do kojeg će doći u roku od šest mjeseci. Međutim, nemojte očekivati da će vam reći kako će se nešto dogoditi 3. ožujka 2010. Ili sutra. Ili sljedeći tjedan.

Zapravo, ako se usredotočite samo na točno vrijeme i mjesto nečega što bi se trebalo dogoditi, možda će vam promaknuti daleko važnija informacija. Budući da je vrijeme kontinuum, prošlost i

budućnost izviri iz sadašnjeg trenutka, a ono što se događa sada oblikovat će i prošle i buduće događaje. (Također imajte na umu da se vjerojatnosti mogu mijenjati.) Budete li jednostavno sjedili i čekali da stigne 3- ožujka 2010., vjerojatno nećete mnogo postići.

Nemojte se čuditi ako vaš savjetnik koristi izraze ili riječi koje za vas imaju posebno, osobno značenje, a on ili ona to nikako ne može znati. Na primjer, ako proučavate neku vezu, vaš bi savjetnik mogao spomenuti tipični izraz koji koristi vaš partner. Kad se zajedno fokusirate na taj izraz, vaš bi savjetnik mogao baciti još malo svjetla na osjećaje ili obrasce što leže iza njega. Ili bi intuitivni savjetnik odjednom mogao progovoriti neobičnim jezikom, što se može pokazati veoma korisnim za opisivanje osobe o kojoj je riječ. Tijekom nedavne savjetodavne seanse jednog klijentovog rođaka opisala sam kao "homoseksualnog momka". Pokazalo se da je

188

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

homoseksualnost imala veze s tim rođakom, a to je bio i problem s kojim se moj klijent pokušavao suočiti. Izraz što je iznenada izletio iz mojih usta, naoko niotkuda, zapravo je otvorio diskusiju koja je odgovarala mojem klijentu. Svaki intuitivni savjetnik može imati naoko magične trenutke - to je samo jedan od mnogih. Stoga se radujte primanju oblika potvrđivanja koji su često jednako neočekivani i razotkrivajući kao i rezultati same seanse.

#### PREPUŠTANJE STRUJI SEANSE

Ukoliko tijekom seanse osjećate sumnju ili nesigurnost, pokušajte to izraziti na način koji ne pruža otpor. Nepisani je sporazum da ste prihvatili intuitivnu sposobnost savjetnika kad ste došli k njemu. Stoga nas-tojte vjerovati u intuitivnu sposobnost savjetnika, bez provjeravanja, jednako kao što ne biste provjeravali svjedodžbe psihologa kad pođete na terapiju.

Na primjer, ako intuitivnog savjetnika pitate koliko djece imate samo da biste vidjeli zna li odgovor, to vam ni na koji način ne može pomoći. Vi već znate koliko djece imate. Ali pitati savjetnika za određenije informacije o nekom problemu što ga ima vaše najmlađe dijete sasvim je u redu, a može vam i pomoći.

Ukoliko osjećate da vam seansa ne pomaže, ipak pokušajte nastaviti. Kasnije, kad budete slušali svoju snimku, možda ćete otkriti da ste dobili nešto što tada

180

#### INTUICIJA

niste razumjeli. To se gotovo svima katkad događa. Možda c'ete čak otkriti da je dio očitavanja koji se činio bezveznim zapravo pravi pogodak te da tada jednostavno niste bili dovoljno svjesni kako biste apsorbirali i shvatili dane informacije.

Unatoč svim vašim mjerama opreza moguće je da ćete morati napustiti seansu dok je još u tijeku. Ako intuitivni savjetnik od vas zatraži više novca od onoga što je dogovoreno preko telefona, ustanite i otidite. Usput ga i prijavite nadležnim službama. Ugledni intuitivni savjetnik neće tražiti više novca. Štoviše, ako intuitivni savjetnik počne govoriti besmislice o zlim duhovima oko vas, odmah biste trebali izići.

#### KAKO ČITATI PORUKE

Kad se u grupi ljudi počne govoriti o intuitivnom savjetovanju, katkad se dogodi da neka osoba kaže: "Bio sam kod savjetnika X, ali X ne može biti naročito dobar u svom poslu jer mi je govorio samo dobre stvari." Varijacija na ovo je kad netko kaže: "Y je sjajna savjetnica. Govori onako kako jest. Kod nje se osjećam doista nelagodno, a to je zasigurno dobro."

Važno je pitanje kako profesionalni intuitivni savjetnik prenosi očitavanja. Osobno vjerujem da se većina ljudi više usredotočuje na negativnu stranu života nego na pozitivnu. Umjesto da pomoć intuitivnog savjetnika potraže kako bi predvidjeli i planirali pozitivne doživlja-

190

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

je razvoja, mnogi takve seanse smatraju "izvještajima s fronta" ili obavijestima koje ih mogu upozoriti na predstojeće bitke kako bi se mogli kloniti metaka i zavući u najbližu rupu. Ironija je u tome što se oni, razmišljanjem o negativnoj stvarnosti, više tome približavaju pa zapravo mogu privući nedaće u svoj život umjesto da ih izbjegavaju.



Kako bi se to ispravilo, senzibilni intuitivni savjetnici (među njima i ja) pokušavaju pomoći ljudima da iznova otkriju svoju vezu s pozitivnijim bogatstvom unutarnje mudrosti i razvojnog potencijala. To ne znači da smo mi preveliki optimisti. Jednostavno znači da predani savjetnik osjeća određenu odgovornost te informacije želi prenijeti na način koji pomaže, što općenito znači pokazati koje dobro može proizaći iz bilo koje intuitivno naslućene situacije.

Ako vidim da se nekome od mojih klijenata približava potencijalno teška situacija, ne gledam na to kao na posvemašnju negativnost. Umjesto toga vidim je i izražavam kao priliku za razvoj. Ako neka osoba već proživljava bolno iskustvo, ona to svakako zna. Moj je zadatak pokazati joj kako primljene informacije iskoristiti za lakše podnošenje bola, izbjegavanje budućih nevolja ako je moguće, te kako može poboljšati svoj život.

Intuitivni savjetnici nikad ne bi smjeli dopustiti da se njihov ego upliće u posao, pogotovo ako bi time mogli povrijediti klijenta. Na primjer, jedna je moja prijateljica posjetila intuitivnog savjetnika koji se navodno specijalizirao za financijske konzultacije. Taj je savjetnik mojoj

191

## INTUICIJA

prijateljici rekao da nikad neće imati financijsku sigurnost jer čim postane solventna, uvijek će se dogoditi nešto zbog čega će ostati bez sredstava. Slijedom toga moja je prijateljica dobila savjet da sav novac što ga ima potroši na ono što želi, pa će se barem na konstruktivan način rješavati sredstava. Konstruktivan? Taj savjet sigurno nije bio konstruktivan! Predani savjetnik, koji bi možda primio slične informacije, sigurno ih ne bi prikazao na takav način da klijentici ne preostane ništa drugo već da zaključi kako je njezin život financijska katastrofa.

Treba se čuvati davanja bilo kakvih savjeta koji ne daju prostora za razvojnu priliku. U osnovi, trebali biste se čuvati nekoga tko vašu stvarnost tumači na posve negativan ili kritički način i koji ne nudi nikakve izgleda za poboljšanje ili primjenu vaše vlastite slobodne volje.

Budite odgovorni! Ako osjećate da nešto nije u redu s načinom na koji vaš savjetnik tumači situaciju, nemojte to ignorirati. Imate posve pravo reći: "čekajte malo. Ne prihvaćam to i ne želim da se sa mnom razgovara na taj način." S druge strane, ako vam vaš savjetnik pretjerano laska, prihvatite to laskanje sa zrcem sumnje i nastojte dublje proniknuti u informacije što vam se nude. I konačno, ako vaš savjetnik na razuman i utemeljeni način očitava neke pozitivne buduće trendove, a istodobno ukazuje na neka područja u kojima ima prostora za razvoj, jednostavno se opustite i uživajte.

192

## UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

ma

### INTUITIVNO UMIJEĆE MIJEŠANJA I USPOREĐIVANJA

S vremenom možete poći k više intuitivnih savjetnika i otkriti da vam daju konfliktne informacije. To je samo još jedan razlog da sve provjerite uz pomoć vlastite intuicije. Ne mora značiti da jedan od vaših savjetnika griješi jer, kao što smo vidjeli, slika vašeg života može se s vremenom promijeniti, katkad samo u razdoblju od jednog tjedna ili mjeseca. Ako vam jedan savjetnik kaže da ćete biti poslovan čovjek, a drugi vas vidi kako pišete poeziju, upotrijebite vlastite unutarnje izvore kako biste proniknuli u cjelinu onoga što su vam dva savjetnika zajedno ponudila. Možda ćete otkriti da se niti jedna informacija ne može primijeniti na vas, ili će možda sve ostalo iz očitavanja imati smisla, osim tog jednog dijela.

Možda se, primjerice, informacija simbolično odnosila na poeziju u vama ili na činjenicu da biste trebali poslovni pristupiti svojoj karijeri pjesnika. Ili ćete možda biti najsretniji kao poslovni čovjek kojemu je hobi pisanje poezije, ili ćete imati uspješnu karijeru u poslu povezanom s umjetnošću. Upotrijebite svoj zdrav razum i svoju unutarnju mudrost kako biste otkrili o čemu je riječ. Takve situacije samo su još jedan razlog zašto stanje vaše svijesti, a slijedom toga i stanje vašeg života, ovisi o vama.

Također je važno biti svjestan fenomena što ga ja zovem intuitivnim kosinama. Daroviti i predani intuitivni savjetnik može imati poneku slijepu točku ili teme o koji-

INTUICIJA

ma ne prima tako dobre ili objektivne informacije kao o drugima. Na primjer, nekolicini klijenata koji to pitaju kažem da jednostavno nisam dobra u predviđanju rezultata sportskih događaja. Što se tiče objektivnosti, poznajem jednu intuitivnu savjetnicu koja katkad daje pretjerano negativna predviđanja o karijerama. Jedan razlog tome može biti taj da je njezina vlastita karijera puna uspona i padova. Unatoč tome, izvrsna je u drugim vrstama savjeta, a ljudi koji odlaze k njoj naučili su sa sumnjom gledati na predviđanje kaosa u karijeri.

Komparativna svjetovnost vašeg savjetnika također može iskriviti ili zamagliti informacije koje ćete vi možda morati iznova tumačiti. Baš prošlog mjeseca jedan je moj kolega preporučio intuitivnu savjetnicu koja daje savjete preko telefona iz svoje kuhinje u Kaliforniji. "Ta je žena izvrsna", rekao je moj prijatelj, "i daje nevjerojatno točna očitavanja. Samo moraš imati na umu da će možda trebati unijeti neke ispravke kad je riječ o okruženju o kojem govori. Znaš, vidjela me je kako putujem u Kaliforniju, a zapravo je gledala moju kuću na Mediteranu. Sve je posve točno rekla - topla klima, španjolski stil, plavo-zeleni ocean. Ali jednostavno je pretpostavila da je riječ o Kaliforniji jer nikad nije vidjela Mediteran."

Isto tako, što se više približite područjima koja nisu u izravnoj vezi s vašim iskustvom (kao što su prošli životi i informacije ponuđene kroz kanale transa), to će biti teže potvrditi te informacije. Samo vaši osjećaji mogu potvrditi informacije što ih primete. Objašnjenja radi, pret-

194

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

postavimo da ste istraživali terapiju prošlog života jer vjerujete da to za vas sadrži psihološke ili duhovne dobrobiti.

Stručnjak za to područje fokusira se na jedan životni vijek, ili više, koji se vama čini posebno važnim. Ovisno o tome koliko ćete puta poći k takvom stručnjaku, te o tome idete li k različitim stručnjacima, možda ćete dobiti naizgled kontradiktorne informacije. Zapitajte se zašto te informacije dolaze baš u tom određenom trenutku i koja bi mogla biti suština njihovih poruka. Ne postoji nikakva knjižnica u kojoj možete provjeriti točnost vaših podataka, stoga se obratite svojem intuitivnom biću kako biste vidjeli odgovaraju li vam te informacije. Dok provjeravate, pitajte kako to možete primijeniti za bolje razumijevanje i poboljšavanje vašeg života. Na primjer, ako savjetnik vjeruje da ste bili glazbenik u nekom drugom životu koji je naglo prekinut, možda ćete bolje razumjeti zašto ste sada glazbenik. Ili ako vaša karijera na svakom koraku nailazi na zapreke, a čujete da ste u nekom drugom životu imali dugu i uspješnu karijeru baš u tom području, možda nema potrebe da to ponavljate.

Još jedna riječ o temi mnogih savjetnika: dobro je biti senzibilan na promjene u vašoj vlastitoj struji, što vas može osposobiti za reagiranje na različite metode i specijalnosti u različitim trenucima. Međutim, ako savjetnik za savjetnikom za vas predstavlja razočaranje, uzmite u obzir mogućnost da možda ne znate što tražite. Iskoristite priliku i odvojite vremena da se sami uskladite sa strujom

195

#### INTUICIJA

196

i usredotočite na sebe. Osnovno pravilo: tri intuitivna savjetnika, a možda je i to previše, doista bi trebala biti dovoljno za konzultacije o bilo kojem pitanju u bilo koje vrijeme.

#### NEKE SMJERNICE I ODGOVORI NA ČESTO POSTAVLJANA PITANJA

Ne postoji američka verzija Američkog medicinskog udruženja koje bi dalo akreditaciju intuitivnim profesionalcima - još jedan razlog zašto je važno dobiti dobre preporuke i/ili koristiti vlastitu intuiciju za pronalaženje za vas najboljeg intuitivnog savjetnika.

Neki ljudi vole na svoju seansu povesti prijatelja ili prijateljicu. Ako i vi to volite, svakako pitajte savjetnika je li to u redu. Nekima smeta. Osim ako je riječ o specijalnoj senasi za parove, mnogi intuitivni savjetnici često primaju ograničeni broj informacija koje mogu prenijeti i osjećaju da ih nazočnost druge osobe koči. Iato tako, možda ćete vi biti manje fokusirani ako je uz vas prijatelj. Zapamtite, to je vaše vrijeme za vas.

Molim vas, nemojte pretpostaviti da je vremenski raspored vašeg savjetnika također nelinearan

samo zato što daje intuitivne savjete. Ako zakasnite, možda nećete moći produžiti vašu seansu da nadoknadite zakašnjenje. I kad dogovarate sastanak, pitajte koliko će seansa trajati.

Što se tiče honorara, u osnovi biste trebali dopustiti da vas vodi vaša intuicija. U većim gradskim područjima intuitivna savjetovanja su, kao i sve ostalo, obično malo

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

skuplja. Općenito, ako razmišljate o jeftinom očitavanju, vjerojatno je riječ o konzultacijama s nekom vrstom ograničenja. Možda ćete dobiti samo deset do petnaest minuta informacija ili će te informacije biti slabije kvalitete. Ili možda savjetnik o kojem je riječ nije 100 posto sjajan, ali je vrlo dobar u nekim pitanjima.

Međutim, nemojte pretpostaviti da je savjetnik bolji ako ga više plaćate. Je li konzultacija od sto dolara dvostruko bolja od one koju plaćate pedeset dolara ovisi isključivo o kvaliteti savjetnika. Drugi faktori što ih treba uzeti u obzir kad je riječ o pronalaženju odgovarajuće cijene su ovi: dio grada u kojem radi vaš savjetnik (visoka stanarina utječe i na savjetnike); koliko je taj savjetnik trenutno "tražen" (zakon ponude i potražnje vrijedi i ovdje); i iskustvo (ako bih trebala izabrati jedan odlučujući faktor, to bi bio ovaj).

Jedino osnovno pravilo ovdje je biti siguran da intuitivno činite ono što je za vas najbolje. No dodatak tom pravilu je: ako je seansa skuplja ili metoda ezoteričnija, treba postaviti više pitanja, i vašem budućem savjetniku i vašem intuitivnom biću, prije dogovaranja seanse. Zapitajte se: "Bi li očitavanje imalo istu vrijednost bez privlačnog omota?"

#### SAŽIMANJE

Kad vaša seansa završi, trebali biste imati osjećaj ispunjenja i osjećaj kontinuiteta. Postoji nekoliko jednos-

197

#### INTUICIJA

tavnih načina da biste provjerili jeste li dobili ono po što ste došli, te da biste ostavili otvorene putove za daljnju komunikaciju.

Poput mnogih intuitivnih savjetnika, i ja često čujem pitanje: "Kad bih trebala ponovno doći?"

Odgovor je da samo vi znate odgovor na to pitanje. Možda više nikad nećete morati posjetiti profesionalca. Možda ćete se željeti vratiti za godinu dana ili, što ja činim (da, intuitivni savjetnici odlaze po informacije k svojim kolegama), redovito ćete dolaziti na usklađivanja. Ako prolazite kroz mnoge promjene, možda ćete se čak željeti vratiti sljedeći mjesec. Dobro je ono što vam se čini pravilnim.

Neodgovoreno pitanje o nečemu o čemu ste raspravljali na svojoj seansi može nekoliko dana nakon očitavanja izbiti na površinu vaše svijesti. Ako se osjećate zbunjenima ili nepotpunima, svakako nazovite savjetnika. Mnogi savjetnici, ja također, čak naglašavaju klijentima da je to u redu. Svakako nastojte poštivati savjetnikovo vrijeme, ali ako vam je potrebno još malo pojašnjenja nečega što je iskrsnulo, slobodno nazovite.

Najbolji način da se iz očitavanja dobije maksimum jest uzeti sve kao cjelinu, zadržati ono što je potrebno i osloboditi se onoga što se ne čini prikladnim. Možda ćete radije ponovno preslušati snimku kako biste razjasnili stvari. Možda ćete također željeti s vremena na vrijeme slušati tu snimku kako biste vidjeli hoće li nešto novo zaokupiti vašu pozornost, na neki drukčiji način nego ranije. Otkrit ćete da vam slušanje snimke također

198

#### UNUTARNJA MUDROST INTUITIVNOG SAVJETA

pomaže razlučiti obrasce informacija koji mogu ukazati na obrasce u vašem životu.

Slijedi tehnika fokusiranja koja će vam pomoći da iz svoje seanse izvučete maksimum. Napravite tu vježbu prije nego poslušate snimku.

- 57. vježba: Sažimanje nakon seanse

Ponovite disanje i vizualizaciju bijele svjetlosti kako ste naučili u zagrijavanju prije seanse (56. vježba).

Zatim glasno ili u sebi izgovorite nešto slično ovome: "Sada dopuštam sebi da čujem najdublju mudrost i najviše smjernice. Znam da ću saznati i iskoristiti ono što mi je potrebno da ostvarim

najveći rast. Oslobađam se svega što se ne može primijeniti."

Nastavite s potpunim fokusiranjem koliko god želite prije slušanja snimke.

Povremeno slušanje snimke također će vam pomoći u razvijanju vlastite intuicije. čut ćete kako profesionalac radi i lako možete preuzeti neke profesionalne tehnike koje možete primijeniti u vlastitom procesu usklađivanja.

199

deveto

poglavlje

AKLJUČAK . . . put SE

nastavlja

akon što ste već tako daleko stigli intuitivnom sta-

ji i zom, nema sumnje da ste shvatili kako posjedovanje - ili korištenje - intuicije znači daleko više od dobivanja "psihičkih" bljeskova.

Dok ste razvijali svoju intuiciju - i produbljavali svoju unutarnju mudrost - vi ste zapravo stvarali izuzetno praktičnu filozofiju života. Intuitivno mišljenje je cjelovito mišljenje i treba ga primijeniti na cijeli život. To znači da doista možete iskoristiti svoju intuiciju za istraživanje svih dijelova vašeg životnog puta, a time ćete na koncu mnogo bolje shvatiti njegov kontekst i svrhu.

Zahvaljujući intuitivnoj senzibilnosti moći ćete cijeli svoj život dovesti u perspektivu i steći osjećaj o tome gdje se trenutno nalazi i kamo ide.

Međutim, zapamtite da intuicija nije svemogućí čarobni štapić. Dok se vaša svijest razvija, moći ćete spremnije shvatiti i prihvatiti sljedeći paradoks: iako je moć vaše intuicije katkad tako velika da se gotovo doima čarobnom, u drugim će se trenucima činiti da je jednostavno

200

ZAKLJUČAK . . . PUT SE NASTAVLJA

201

nestala. Uvijek imajte na umu da intuicija, kao i vaš osobni put, ima vlastiti jedinstveni tok.

Pokušajte se što je moguće više prepuštati tom toku, kad osjećate da vam odgovara. Kad vam se čini da niste "uključeni", sjetite se ovoga: intuicija je često tako suptilna i tako prirodna da je, iako ste toga blaženo nesvjesni, možda koristite kao dio vašeg svakodnevnog mišljenja.

Međutim, općenito govoreći, vi ste svjesno učili kako koristiti i primjenjivati svoje intuitivno čulo. Sve ćete bolje upoznavati način na koji intuicija djeluje za vas osobno (i kako je možete navesti da djeluje) dok je nastavljate razvijati. Kako biste trajno nastavili svoj unutarnji razvoj, slijedi popis osnovnih da i ne koji bi trebao olakšati vaš proces i držati vas na pravom putu.

DA I NE U INTUICIJI

- Nemojte svoje razvijanje intuicije "nametati" drugima - nemojte biti sveznalica i praviti se važni. (Ovo, naravno, postaje sve manji problem kako razvijate empatiju.)

- Pomognite drugima da se uključe u svoju intuiciju tako da ih pitate: "Što osjećaš o ovoj situaciji (osobi, odluci)? Što ti kaže tvoj unutarnji osjećaj?" Na taj način možete druge usmjeriti k doživljavanju njihove intuicije, bez nametanja vaših vjerovanja i sposobnosti.

INTUICIJA

Zabavljajte se s intuicijom, pogotovo u društvu drugih ljudi. Vidjeli smo da humor odmah proširuje svačiju svijest. Zabavljajte se iskušavanjem nekih prikladnih vježbi za razvijanje intuicije s prijateljima, članovima obitelji, suradnicima i partnerima. Omogućit ćete im da nadu i koriste vlastitu intuiciju, dalje ćete razvijati vlastite intuitivne vještine i često se smijati tijekom procesa.

Nemojte intuiciju pretvoriti u još jednu obvezu što će vam visjeti nad glavom. Na primjer, nemojte se koriti zato što biste trebali biti bolji u tome ili jer biste je trebali češće primjenjivati.

Dopustite intuiciji da prirodno struji k vama, a struji se prepustite kad vam je to potrebno. I doista se riješite one mentalne smetnje koja vas pokušava uvjeriti u suprotno!

Ne pokušavajte analizirati zašto vaša intuicija katkad djeluje, a katkad ne, zašto djeluje na različite načine ili čak zašto uopće djeluje.

Nastojte shvatiti da je intuiciju po samoj njezinoj definiciji zapravo nemoguće analizirati. Uživajte u

tom osvježavajućem kutu gledanja i prepustite se struji svoje intuicije. Iznenadit

202

### ZAKLJUČAK . . . PUT SE NASTAVLJA

ćete se koliko je možete integrirati u svoj život na vrlo razuman način, nakon što dopustite da sve to struji - bez analiziranja.

• Nemojte uzeti zdravo za gotovo ništa od onoga što je ovdje napisano. Namjera ove knjige zapravo je da posluži kao smjernice koje vam pokazuju koliko vi već znate i kako se lako možete uključiti i prepustiti struji vlastitog života - na način koji je pravi za vas.

Dok se prepuštate struji i njegujete svoju intuiciju, sigurno će vas obuzeti osjećaj divljenja prema vlastitim, praktički bezgraničnim potencijalima. Kako bismo doživjeli sveobuhvatno ispunjenje što nam ga naši životi doista mogu ponuditi, moramo zadržati taj osjećaj divljenja, kao i nastaviti s istraživanjem svake mogućnosti naših staza. Svatko to, naravno, mora učiniti na svoj vlastiti način, ali promatrajte dijete zaokupljeno proučavanjem tragova žila na mladom zelenom listu i dobit ćete točno onu vrstu zadivljenog, istraživačkog duha koja vam je potrebna.

Gotovo djetinjasta radoznalost pružit će vam priliku za ispunjenje, čak i dok se mučite s nekim veoma odraslim samoispitivanjima. U trenucima kad niste sigurni u ispravnost neke odluke, iskoristite svoj nagonski osjećaj radoznalosti koji će vam pokazati sve mogućnosti - pogotovo kad se odgovori što ih tražite ne čine crnima i bijelima.

Bez obzira koliko se prepuštate struji svog života i intuicije, katkad ćete se naći uhvaćeni u mukotrpnju

203

### INTUICIJA

borbi ili ćete negdje zapeti u teškim situacijama. Doživljavajte to kao bolove odrastanja koji, kao što sam naziv kaže, mogu pratiti mnoga od naših najvrednijih životnih iskustava. Biseru je potrebno zrnice pijeska da bi zasjao u svom savršenom obliku. Vi sami postižete savršenstvo i razvijate vlastitu čvrstinu dok učite kako prevladati svaki potencijalni životni katalizator. Koristeći se svojom intuicijom kako biste pokušali bolje shvatiti i svladati svaki od tih razvojnih poticaja, možete steći jači osjećaj odlučnosti i pronaći zadovoljstvo što ga možete spoznati tek nakon učenja tako teških lekcija.

Iskoristite svoje napredovanje duž spirale svijesti i gledajte prema stanju ispunjenja koje postoji iza svake trenutne nedaće. Povrh svega, glavno je pravilo jednako onome kojeg se pridržavate dok razvijate bilo koji aspekt svoje intuicije: imajte povjerenja u sebe. Zahvaljujući vašoj trajnoj povezanosti s intuitivnim izvorom i s vlastitom unutarnjom mudrošću, cjelokupna svijest upravo sada struji k vama, kroz svaku situaciju na koju naiđete. A svaka predstavlja dragocjenu priliku za rast, za spoznaju i za istinski doživljaj zadovoljstva sa strujom vašeg života.

Krenuli ste na prekrasno putovanje. Naići ćete na mnoge zanimljive situacije dok slijedite svoj intuitivni put k rastućoj mudrosti. Rado bih čula sve o njima - bez obzira je li riječ o dijeljenju intuitivnih otkrića, o vašim pitanjima, ili o vašim reakcijama na ovu knjigu. Pišite mi!

S ljubavlju i obiljem intuicije, vaša

Patricia Einstein

204

dodatak

još intuitivnih trikova i tehnika

### PRONALAZENJE IZGUBLJENIH STVARI

Najprije nekoliko puta duboko udahnite kako biste se opustili do receptivnog stanja koje će vam pomoći u dobivanju potrebnih informacija. Tjeskoba sigurno guši strujanje. Kad budete spremni, postavite svoj unutarnji bijeli ekran.

Sada polako proširite svoj mentalni fokus, postupno približavajući svoju svijest, poput kamere, dok u tu mentalnu sliku ne dovedete područje u neposrednoj blizini predmeta.

Potražite vizualne pokazatelje koji bi vam mogli otkriti gdje se nalazite. Na primjer, ako se na vašem ekranu pojavi unutrašnjost ladice, koje još predmete vidite na slici a mogli bi vam otkriti u kojoj se ladici nalazi nestali predmet? čak biste mogli pokušati pitati svoje intuitivno biće: "Gdje

sam?"

Ako vam treba još tragova, pokušajte obuhvatiti malo šire područje. Ili se pokušajte mentalno vratiti natrag u vremenu od izgubljenog predmeta dok sam leži na

205

#### INTUICIJA

vašem bijelom ekranu. Zamislite da se vrac'ate natrag do mjesta gdje se predmet nalazio malo prije nego što se izgubio. Osvrnite se naokolo. Što vidite? Što vam prizor govori o tome gdje bi se sada mogao nalaziti vaš izgubljeni predmet? Ako ste izgubili ručni sat, koje vrijeme pokazuje dok ga gledate?

Ako vam prvih nekoliko pokušaja ne pomogne, malo kasnije pokušajte ponovno, možda kad se više ne budete toliko trudili. Pronalaženje izgubljenih predmeta uvelike je slično pokušaju da se sjetimo nečijeg imena - tako nešto ne pada nam uvijek na pamet čim to mi zaželimo, već nam neočekivano sine kasnije. Stoga pazite na kratke mentalne prizore koji će vam se javiti kasnije tijekom dana, pogotovo kad pođete na spavanje ili odmah nakon buđenja.

Moj je muž ovu tehniku veoma uspješno primijenio. Izgubio je ručni sat i to ga je veoma uzrujalo, ali je tada na svom bijelom ekranu počeo vizualizirati sat. Potražio je pokazatelje na ono što bi moglo okruživati sat te je počeo osjećati da se nalazi na tamnome mjestu, a kraj njega su još neki predmeti. Nekoliko trenutaka kasnije shvatio je da su ti predmeti spajalice za papir, a tamno mjesto je skriveni dio police za knjige. Pošao je do police, i doista: ondje je bio ručni sat, skriven ispod nekih papira i točno kraj hrpe spajalica za papir!

#### VARIJACIJA KARTASKOG TRIKA

Pogledajte koliko ste poboljšali svoje intuitivno umijeće dodavanjem vizualizacije i tehnika disanja toj vježbi sinkronije.

206

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

Počnite tako da pripremite špil karata kao u 11. vježbi. Sada zatvorite oči i zamislite svoj bijeli ekran. Kad budete spremni, vizualizirajte kako se karta pred vama polako diže sa stola i nakrivi na jednu stranu kako biste na brzinu virnuli na njezinu prednju stranu. Kakav ste dojam dobili? Je li jaka ili slaba? Crvena ili crna? Svijetla ili tamna? Gusta ili prozračna? Vrijedi li mnogo ili malo? Ako ništa niste opazili, pokušajte "udisati" odgovor sa svakim udisajem dok sami sebi postavljate ta pitanja. Ako još uvijek ne dobivate osjet, osjećaj ili vizualni dojam, jednostavno recite prvo što vam padne na pamet - ili boju ili relativnu vrijednost (jaka ili slaba).

Prije nego okrenete kartu pogledajte koji je vaš sljedeći dojam o karti. Ako je vaš prvi dojam bio boja, pokušajte se uskladiti s relativnom vrijednošću. ("Osjećam da je crvena ... i slaba je.")

Jeste li "bolji" nego ranije? Sada pokušajte predvidjeti boju ili pravu vrijednost karte. Iako je to mnogo teže, neki su ljudi relativno bolji u preciznim predviđanjima nego u općenitim. Kao i uvijek, praksa nas usavršava!

#### ČITANJE "PSIHIČKOG" BAROMETRA

Naučili ste kako se uskladiti sa svojim intuitivnim bićem radi trajnih informacija i smjernica.

Međutim, za brze odgovore sa da i ne najbolje je iskušati nešto od ovoga što slijedi.

207

#### INTUICIJA

208

#### NJIHALO

Ova je tehnika prilagodba drevne iskušane metode. Uzmite privjesak ako ga imate, ili ga sami napravite od uzice dugačke osam do petnaest centimetara na koju ćete pričvrstiti kuglicu od staniola tako da imate dovoljno težine da bi se uzica mogla njihati dok je držite.

Držeći uzicu ili privjesak na lančiću u ruci tako da se slobodno može njihati, zamislite pitanje što ga želite postaviti. Sad se obratite svojem privjesku kao što biste se obratili svojem intuitivnom biću (privjesak smatrajte intuitivnim posrednikom).

Prvo pitanje što ga trebate postaviti privjesku je kakvo će kretanje značiti potvrđan odgovor. Sada počnite duboko i ritmički disati, te čekajte da se privjesak sam počne micati. Hoće! Gledajte miče li

se u krug ili naprijed natrag. Zatim na isti način pitajte kakav će pokret značiti niječan odgovor. Sada postavite svoje pitanje, pazeći da se može odgovoriti sa da ili ne (vidi "Pronaći odgovor u pitanjima", 5. poglavlje, 105. stranica), dopuštajući privjesku da se sam slobodno miče.

Napomena: Ako vam se čini da se vaš privjesak kreće na dramatičan način (ako se vrlo sigurno kreće u neobično širokim krugovima ili snažnije nego inače čini luk lijevo-desno), protumačite to kao psihički usklik na kraju odgovora što ste ga dobili. Katkad će se doista činiti da vam vaš privjesak šalje veoma glasnu poruku: "O da, da, da!" ili "O ne, ne, ne!" Drugi put vam se može činiti da

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

se privjesak uopće ne miče, ili se miče previše lagano da biste bili sigurni u odgovor. U takvim slučajevima ponovno pokušajte kasnije ili iskušajte sljedeću tehniku.

#### PODIJELJENI EKRAN

Vizualizirajte svoj unutarnji bijeli ekran i podijelite ga na pola. On će također funkcionirati kao vaš intuitivni posrednik, pa ga pitajte koja će strana ekrana značiti potvrđan, a koja niječan odgovor. Vaša intuicija može te potvrđne i niječne odgovore na ekranu registrirati na mnoge načine. Može to činiti bljeskom svjetlosti što će zračiti s odgovarajuće strane. Ili će se prava strana možda pomaknuti prema vama ili vam signalizirati na neki jedinstveni način. Možda to čak neće biti vizualno: možete čuti ili osjetiti odgovor preko vašeg ekrana, ili ćete jednostavno znati koja vam se strana ekrana čini pravom. Dobro je sve što vama odgovara.

Ponovno postavite pitanje na koje se može odgovoriti samo sa da ili ne, kao u vježbi s njihalom, te pazite koja će strana vašeg bijelog ekrana reagirati. Ovdje, također, jača reakcija znači naglašeniji odgovor.

Tehniku podijeljenog ekrana možete vrlo brzo upotrijebiti u gotovo svim svakodnevnim situacijama. Koristite je za ispitivanje svojih poslovnih opcija, kreativnih ideja, intuitivnih prosudbi i tako dalje, pogotovo kad morate donijeti hitnu odluku. Kad na raspolaganju imate više vremena, dodajte ovu tehniku svom procesu istraživanja

209

#### INTUICIJA

i odlučivanja kako biste svom razumijevanju dali intuitivni poticaj.

Želite li brzo vidjeti što doista osjećate o nečemu što mislite poduzeti, pokušajte se uskladiti sa svojom nutrinom.

#### USKLAĐIVANJE S NUTRINOM

Ponovno sebi postavite pitanje koje iziskuje potvrđan ili niječan odgovor. Duboko udahnite, zatvorite oči i nastavite duboko i ritmički disati - usmjeravajući svoj dah i svoju svijest prema solarnom pleksusu. Dišite na isti način dok se fokusirate na svoje pitanje, a posebnu pozornost obratite osjećajima koji izbijaju na površinu.

Imate li osjećaj topline? Osjećate li negdje treperenje? čini li vam se da postajete napeti ili opušteni?

Imate li osjećaj ravnoteže ili neravnoteže?

Svaki od tih osjećaja može ukazivati na ispravnost ili pogrešnost opcije o kojoj razmišljate. Ako niste sigurni je li odgovor potvrđan ili niječan, tražite od svog intuitivnog bića potvrdu tako da vam uputi snažnije osjećaje - pozitivne ili negativne.

#### RAZVIJANJE INTUICIJE S OSTALIMA: PRIJEDLOZI ZAJEDNIČKIH VJEŽBI

Jedna od prekrasnih dobrobiti razvijanja intuicije je sposobnost da se užitak i korist podijeli s prijateljima, intimnim partnerima, pa čak i poslovnim kolegama. Brzo

210

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

možete naučiti ostale osnove onoga što vas dvoje ili grupa možete zajednički usvojiti. Začas ćete vidjeti zajedničke rezultate, a usput ćete se međusobno bolje upoznati, što je rezultat zajedničkog razvijanja intuicije.

Slijede vježbe koje mi se čine najboljima za zajednički rad, probrane i prilagođene iz ove knjige, ali i neke nove koje su posebno dobre za određene situacije. Prijedlozi su podijeljeni u dvije kategorije: grupe (što uključuje prijatelje, kolege iz ureda, članove ekipa, kolege glazbenike, učenike i tako

dalje) i intimni partneri.

Sljedeći prijedlozi su samo to - prijedlozi. Budući da je svaka grupa jednako jedinstvena kao i svaki pojedinac, upotrijebite svoj zdrav razum i intuiciju da biste odabrali najprikladniju tehniku za ljude koje poznajete, kao i najpraktičniji način primjene. Možda ćete otkriti da imate grupu ljudi koji se žele redovito sastajati kako bi "vježbali" svoju intuiciju. Zapamtite, vi također možete spontano predložiti bilo koju vježbu koja vam se čini prikladnom kad god je neka radna grupa ili ekipa stigla do mrtve točke, a time ćete ponovno pokrenuti strujanje ideja i energije.

Kad ste već kod toga, nemojte zaboraviti na zabavu, bez obzira s kim radite!

GRUPE

SVIJANJE ŽLICE (13. VJEŽBA). Ovo uvuče ljude u zamah jer otkriju svoje skrivene sposobnosti i u njima se stvara više povjerenja u sam intuitivni proces, a to

211

INTUICIJA

doprinsi njihovom otvaranju za iskušavanje drugih vježbi. čak i oni koji se uvijek strogo pridržavaju činjenica (ili možda baš oni) istinski uživaju u tome. Kao što sam ranije spomenula, u uredu također možete pokušati svijanje otvarača za pisma.

SINKRONE IGRE (10. I 11. VJEŽBA). Prilagodite te vježbe onako kako odgovara vašim potrebama. Prijedlozi: pokušajte se sinkronizirati s vratima dizala, uskladiti s bojama što će ih vaši prijatelji, kolege ili klijenti određenoga dana nositi, u koje će vrijeme ljudi stići u ured ili na zabavu, kad će se promijeniti svjetlo na semaforu. Razmjenjujte iskustva i spoznaje s članovima vaše grupe. Odredite "pošiljatelja" koji će izabrati kartu, a zatim je projicirati - zureći u kartu, udisati je "unutra" i potom "van" sa svakim dahom - dok ćete je vi (ili partneri) pokušati "udahnuti" kroz svoj bijeli ekran. Možete čak pokušati koristiti igraće karte s partnerom ili partnerima kako biste popravili svoj postotak pogodaka.

Ni u ovoj ni u ostalim vježbama nemojte zaboraviti potaknuti ostale da potraže tragove u svojim vlastitim sinkronim signalima. Također promatrajte kako se vaši prijatelji i kolege počinju sinkronizirati jedni s drugima, tako što nose iste boje ili istodobno govore iste stvari.

OPUŠTANJE / OSLOBADANJE. Vježbe koje su vama pomogle da se počnete opušitati i otvarati intuiciji, pomoći će i grupi da učini isto. Pokušajte zajedno vjež-

212

JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

bati "jačanje daha" (22. vježba), "svijanje vrata" (23. vježba) ili "ravnanje kralješnice" (24. vježba).

VJEŽBE PREDOČAVANJA. Gotovo svi reagiraju na vježbe predočavanja, a to je savršeno za grupe. Iskušajte bilo koju od vježbi predočavanja u mislima (31. - 33.). Pokažite svojoj grupi kako opisati ono što primaju uz "opisivanje slika" (34. vježba) i kako razvijati rendgensku viziju uz 35. vježbu. Možda bi također bilo dobro fotokopirati vizualno/osjetilni podsjetnik (95. stranica) i podijeliti ga svim članovima grupe tako da svi imaju vodič s kojim mogu uspoređivati primljene poruke.

PRIPOVIJEDANJE (37. VJEŽBA) je zabavno raditi u grupi gotovo uvijek kad je u blizini netko s kim se možete uskladiti. Na primjer, novi kolega ili šef, novi klijent, ljudi u redu pred restoranom i tako dalje. Pokušajte pripovijedati u krugu kako biste nadograđivali priče drugih članova grupe. To će vam osigurati još bogatiju priču na kojoj se može još više graditi dok cijela ekipa usklađuje i razvija svačije pojedinosti i pronicavost.

PRONAĆI ODGOVOR U PITANJIMA (38. I 39. VJEŽBA). Ako osjećate da je vaša grupa spremna za "napredniju" vježbu usklađivanja, ovo je dobro pokušati.

PSIHOMETRIJA (40. VJEŽBA). Ova vježba pričinjava veliko zadovoljstvo većoj grupi. Pokušajte na zabavi dodavati naokolo zdjelu s nakitom raznih gostiju.

213

INTUICIJA

Rezultati će biti iznenađujuće dobri. U drugim grupnim situacijama počnite s vježbanjem s nakitom ili drugim predmetima drugih članova grupe (razmjenjena). Zatim pokušajte grupno usklađivanje s metalnim predmetima koji pripadaju šefu, suradniku ili klijentu (upotrijebite papir ako ne možete



naći ništa metalno, ili pokušajte s fotografijama ili nekim drugim predmetom koji pripada određenoj osobi).

#### DRUGI GRUPNI PRIJEDLOZI

Demonstrirajte tehniku podijeljenog ekrana (iz savjeta u "čitanju 'psihičkog' barometra" opisanog ranije) i navedite grupu neka se uskladi s pitanjima od zajedničkog interesa. Na prirrijer, u uredu pitajte kako će uspjeti određeni projekti, a s prijateljima pitajte kako će se riješiti određeni problemi jednog prijatelja.

Ako vas zanima razvijanje grupne kreativnosti, iskušajte "asocijacije" (44. vježba), "razlomljene poslovice" (45. vježba) ili "uspoređivanje" (46. vježba).

Također se možete zabavljati pokazivanjem kako se pokreće desna moždana polutka uz primjenu tehnike zatvaranja nosnice u "jačanju daha" (22. vježba). Iako djeluje budalasto, ljudi uživaju u tome. Uvijek im popravlja raspoloženje!

Kako biste malo promijenili tempo, iskušajte grupni doživljaj 48. vježbe - "Rješavanje problema u snu". Izaberite jedan kreativni problem i cijelu grupu pošaljite

214

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

kući da to prespava. Na sljedećem sastanku grupe (po mogućnosti sljedećeg dana) sastavite zajedničku sliku od zapamćenih snova i dobit ćete zanimljive sličnosti i smjernice. Koristite se vizualno/osjetilnim podsjetnikom (95. stranica) za tumačenje.

Pronalaženje suštine / Nađite osjećaj (vidi 131. stranicu) snažan je poticaj moralu i ekipnom duhu grupe. Svakako iskušajte oba dijela vježbe. Vjerovali ili ne, osoblje jedne od vodećih državnih novinskih agencija u glavnome gradu sjajno se zabavljalo dok su jedni druge zamišljali kao kolače! Posebno je korisna za poslovne situacije 51. vježba - "Slobodna forma dostupna svima". Iskušajte je s kolegom kako biste dobili oluju ideja za marketing, nove zamisli i rješenja, i tako dalje.

U uredu je također korisno iskušati "empatijsku povezanost" (54. vježba) kako bi se povećala sposobnost vaše grupe za kreativno rješavanje problema kad se čini da je bunar presušio.

#### INTIMNI PARTNERI

Za intimnije intuitivno razvijanje sigurno možete prilagoditi bilo koju vježbu od onih predloženih za grupni rad.

#### DRUGI INTIMNI PRIJEDLOZI

Posebno je dobro iskušati sinkrone igre. Budući da ste vjerojatno već donekle sinkroni sa svojim intimnim part-

215

#### INTUICIJA

nerom, počnite sa sinkronim igrama, ali pođite dalje s vježbama. Sinkronizirajte se s telefonskim pozivima, riječima, čak i mislima.

Iskušajte "psihometriju" (40. vježba) i "pronaći odgovor u pitanjima" (38. i 39. vježba).

Otkrit ćete da katkad može biti lakše odgovoriti na partnerova pitanja nego na vlastita. Također ćete se ugodno iznenaditi kad otkrijete da imate dodatnu korist primanja pronicavih informacija o sebi kad se uskladite s intimnim partnerom.

Također pokušajte koristiti tehniku bijelog ekrana kako biste proniknuli u sadašnjost, a potom i u budućnost svog partnera. Kad jednom dobijete jasnu sliku, dodajte i sebe u taj prizor. Kako se uklapate? Postoji li neka poruka za vas, kao i za njega ili nju?

Kako biste stimulirali vašu zajedničku ljubavnu struju, slijedi jedna nova vježba.

LJUBAVNI SKOKOVI. Svoju lijevu ruku stavite na partnerovo srce. Neka on učini isto. Uхватite se desnim rukama te počnite duboko i ritmički disati, gledajući se duboko u oči.

Potpuno se fokusirajte u tom položaju koliko god možete. Osjetite strujanje energije između vas dvoje. Ta veoma opipljiva struja može se shvatiti kao "ljubavna struja". Ako se na ovaj način zajedno povežete s njom, osjetit ćete njezinu moćnu energiju, a to će također raščistiti put snažnijoj ljubavnoj struji između vas dvoje -kao i pomoći pri uspostavljanju jače intuitivne veze.

216

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

Ovo je posebno dobra tehnika za primjenu nakon neke vrste problema. Pomaže vam da se oboje vratite na "put ljubavi". A ima i još jednu predivnu funkciju: na pravome mjestu i u pravom trenutku služi kao neusporedivi uvod u večer strastvenog vođenja ljubavi!

#### BINGO -INTUITIVNO PROVJERAVANJE VAŠE "LJUBAVNE POVEZANOSTI"

Kad se u vašem životu počnu pojavljivati razmišljanja o ljubavi, dobro je upotrijebiti intuiciju kako bi vam pomogla izabrati pravoga ili pravu. Kad se usklađujete s novom mogućnošću ljubavi ili veze, u potrazi za onim "bingo" osjećajem, od početka posebnu pozornost obraćajte sljedećim signalima.

Osjećaji. Sjetite se da je važno "procijeniti" osobu o kojoj je riječ. Možda se to čini očitim, ali neki ljudi tako dobro izgledaju na papiru - a licem u lice možda ćete ignorirati neke osnovne negativne intuitivne osjećaje prema njima. To vrijedi i obrnuto, naravno.

Proučite bilo koje negativne osjećaje što ih možda imate. Jednako kao u nekim najboljim romantičnim komedijama, početna napetost može na koncu dovesti do prave ljubavi. Stoga se nastavite usklađivati kako biste vidjeli koji se još osjećaji i prizori pojavljuju sve dok ne dođete do objašnjenja.

Prizori. Pokušajte svoju novu ljubav staviti na bijeli ekran, kao kad ste provjeravali kreativno/poslovne opcije-

217

#### INTUICIJA

Je li čini li vam se da njegov ili njezin lik ostaje na ekranu ili postaje sve slabije vidljiv, ili trepti? Je li bogat detaljima ili posebno štur? Pojavljuju li se neki osobni simboli koji vam nešto govore? Ako se usklađujete s nekoliko različitih mogućih kandidata, koji stvara dojam da ima više života, više budućnosti?

Stavite sebe u sliku s osobom o kojoj je riječ i iskušajte iste tehnike. Je li slika sada ista ili se mijenja? Pokušajte pogledati naprijed. Što vas dvoje radite zajedno? I, u svim slučajevima, koji je općeniti osjećaj što ga stvara slika ili prizor?

Sinkronost. Provjerite strujanje veze na isti način kao i kad provjeravate ispravnost ideja, poslova ili projekata. Dolaze li stvari na svoja mjesta? Struje li? Možda slučajno naletite na njega ili nju u pretrpanoj gradskoj ulici - u području kamo obično ne zalazite? Postoje li zanimljivi, osobni obrasci koji tu osobu povezuju sa strujom svih vaših ljubavnih veza, ili intuitivno naslućujete pomak naprijed u odnosu na prošle veze? Postoji li osjećaj sklada ili harmonije između vas dvoje? Događa li se da istodobno kažete iste stvari, ili vam se čini da odmah naslutite što partner govori ili misli? Pazite, nemojte analizirati dok ste u procesu provjeravanja jer veći dio onoga što otkrijete neće imati logičnog smisla. Ljubav je, kao i intuicija, iracionalni fenomen. Ali ako otkrijete, uz pomoć popisa, da se mnoga iskustva doista uklapaju, bingo!

218

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

219

#### RUTINA ŽIVOTNIH PREKRETNICA

Ova je knjiga puna prijedloga za intuitivan razvoj mnogih područja vašeg života. No možda ćete osjećati da vam je potreban dodatni razvojni poticaj kad se nađete na velikoj životnoj prekretnici. To mogu biti trenuci u kojima doživljavate intenzivne promjene ili pomake u poslu ili karijeri, odnosima s drugim ljudima, kreativnom, duhovnom ili obrazovnom razvoju te kad god se nalazite u stanju dubokog samoispitivanja.

U takvim bi razdobljima bilo sjajno kad biste mogli meditirati (koristeći se tehnikama potpunog fokusiranja iz ove knjige ili možda snimkom meditacije) barem pet do trideset minuta dnevno (što dulje, to bolje) kako biste doprinijeli probijanju kroz bilo kakve zapreke što ih možda imate. U tom smislu treba posebnu pozornost obratiti disanju. Svakodnevno odvojite vremena za vježbe dubokog disanja, ali duboko dišite i tijekom cijeloga dana, kad god se sjetite.

To je, naravno, oblik mentalnog oslobađanja, a pomoći će vam i svaka fizička aktivnost kojom se možete baviti da biste se odmorili. Priuštite si one tečajeve joge o kojima ste razmišljali, pojačajte program aerobika ili pokušajte vježbati vojnu disciplinu uma, tijela i duha. Vaše tijelo - i vaš život -

bit će vam zahvalni.

Kako biste razbili uvriježene obrasce, najbolje je maknuti se - na sat, dan, tjedan . . . koliko god si možete priuštiti. Svjesno dopustite sebi upijanje novih prizora,

#### INTUICIJA

zvukova i iskustava. Potrebno nadahnuće možete ondje dobiti - ili kad se vratite, osvježeni i otvoreniji.

Uravnotežavanje energija (17. vježba) također može biti posebno važno oruđe za korištenje u takvim trenucima. Doista vam može pružiti snažniji osjećaj uravnoteženosti - u vašoj nutrini i s promjenama oko vas.

Nastavite se koristiti svojim bijelim ekranom kako biste dobili jasniju sliku onoga što vas očekuje kao i smjernice za snalaženje u sadašnjoj situaciji.

Posebnu pozornost posvetite osjećajima i prizorima što ih primete u tom razdoblju vašeg života - ili kroz bijeli ekran i druge vježbe usklađivanja ili u bilo kojem trenutku vašeg svakodnevnog života. Stoga također obratite pozornost na posebno sinkrone događaje ili zanimljive slučajnosti. Mogle bi vam pružiti važan mig k novom smjeru kojim biste trebali krenuti, ili potvrdu odluke što ste je donijeli ili je upravo donosite.

Redovito zapisujte ta iskustva u vaš dnevnik intuicije i svakako uključite sve druge zanimljive informacije što ili možda primete, pogotovo informacije iz vaših snova. Ne opterećujte se pitanjima ima li sve to smisla. Vaši će odgovori i smjernice postajati sve jasniji i jasniji dok budete čistili vlastiti put k unutarnjoj mudrosti.

Kad se nađete na velikoj životnoj prekretnici, možete se također pokušati uskladiti sa svojim životnim putem, ili kad god želite dobiti jasnije pokazatelje ili smjernice za svoj život.

220

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

221

#### USKLAĐIVANJE SA SVOJIM ŽIVOTNIM PUTEM

Fokusirajte se na bilo koju temu koja vas muči u životu. Zatvorite oči, duboko udahnite te svoj dah i svijest pošaljite na svoj bijeli ekran. Nastavite disati dok vizu-alizirate cestu ili stazu što vodi prema obzoru - vaš životni put. Sada zamislite sebe na tom putu, kako se njime krećete, i počnite se usklađivati s više detalja o tome kamo bi vas taj put mogao odvesti.

Gdje se sada nalazite? Što vidite? Osjećate? Postaju li stvari svjetlije dok se krećete stazom? Ili tamnije? Postoji li neka prepreka? Je li cesta kvrgava ili glatka? Vodi li ravno ili je puna zavoja? Čini li vam se da polako napredujete stazom ili se krećete žustro i s lakoćom? Stižete li nekamo ili ste došli u slijepu ulicu?

Što još vidite/doživljavate/osjećate? Nemojte analizirati! Neka sve slike, osjećaji, simboli, riječi i bilo što drugo izbiju na vidjelo tijekom tog unutarnjeg putovanja. Za sve što je nepotpuno u mislima zamolite svoje intuitivno biće neka vam pokaže ili kaže još.

Ovu vježbu možete iskoristiti kako biste pokušali vizualizirati različite mogućnosti na vašem životnom putu. Što više vježbate, to će vaše potencijalne unutarnje spoznaje biti jasnije.

#### DNEVNIK INTUICIJE

Iskreno vam savjetujem da počnete voditi dnevnik intuicije te da ga držite pri ruci dok iskušavate tehnike i

#### INTUICIJA

vježbe. Dobro mjesto za čuvanje dnevnika, kad nije u upotrebi, na vašem je noćnom ormariću tako da ujutro možete zapisati one snove i bljeskove nadahnuća, prije nego se vrate intuitivnom izvoru. Za dnevnik intuicije možete koristiti nešto od dolje navedenog:

- običnu bilježnicu za sastavke
- dnevnik (sa ili bez bravice)
- bilježnicu s listovima za umetanje
- računovodstvenu knjigu s dvostrukim stupcima
- notes za stenografiju
- spiralnu bilježnicu bilo koje veličine (one malene sa spiralom na vrhu praktične su za nošenje)

naokolo)

- indeksne kartice pričvršćene elastičnom gumicom
- kutiju za cipele ispunjenu papirićima
- osobno računalo i omiljeni program za pisanje
- kombinaciju bilo čega od gore navedenog ili ono što vam najviše odgovara!

Ako volite diktirati u kazetofon, vjerojatno je dobro voditi pisani dnevnik jer je jedna od najvećih koristi uporabe dnevnika intuicije ta što se može brzo prolistati, te pronaći obrasce u simbolima i slikama dok počinjete razrađivati vlastiti intuitivni jezik. Većini ljudi lakše je, i brže, pregledati stranice pisanog teksta nego preslušati audiokazete. Svakako nastavite snimati svoja zapažanja,

222

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

ali mogli biste pokušati steći naviku bilježenja nekoliko ključnih prizora ili spoznaja u malenu bilježnicu - ili čak u dnu stranice rokovnika - dok snimate na kazetu. Korištenje obiju metoda zajedno čak bi vas moglo dovesti do novih spoznaja.

#### ŠTO I KADA ZAPISIVATI U DNEVNIK INTUICIJE

Nije važno koliko često pišete u svoj dnevnik ako vi držite da je to u redu. Jednom dnevno, jednom tjedno ili jednom mjesečno može biti savršeni ritam za vas kako biste prikupili svoje spoznaje i pokrenuli nove. Ili ćete možda nekoliko tjedana svakodnevno grozničavo pisati, a zatim nekoliko tjedana uopće nećete razmišljati o tome. Pisanje u dnevnik ima vlastiti posebni ritam, jednako kao i razvijanje intuicije. Katkad se to dvoje presijeca, a katkad ne.

Međutim, dobro je zapisivati datume bilješki. Kada to kasnije budete čitali, to će vam pružiti važne informacije o tome kako su se vaše spoznaje razvijale u odnosu na događaje u vašem životu - što će vam pak pružiti nove spoznaje o tome kako tumačiti informacije što ih dobivate od svoje intuicije.

Koristite dnevnik za zapisivanje informacija o svim svojim intuitivnim iskustvima. Otkrića do kojih dođete uz pomoć potpunog fokusiranja, intuitivne vježbe koje činite sami ili u grupi, sinkronost, snovi, kreativnost, us-

#### INTUICIJA

pjeh, pa čak i seanse s intuitivnim savjetnikom, sve su to bogate žile intuitivnih doživljaja što ih treba zabilježiti.

Počnite tako da zapisujete sve, kad god osjetite potrebu. S vremenom ćete možda otkriti da vas posebno zanima pisanje o snovima ili o iskustvima što ih imate s psi-hometrijom, pronalaženjem odgovora u pitanjima ili s drugim intuitivnim doživljajima što ste ih imali dok ste pomagali ostalima. Ili ćete možda otkriti da želite mnogo toga reći o tome kako vam intuicija pomaže u svakodnevnom životu. To je također u redu. Pisanje dnevnika intuicije zapravo je fino usklađivanje vaših jedinstvenih intuitivnih sposobnosti i potreba.

Također je korisno s vremena na vrijeme pregledati svoje zabilješke kako biste vidjeli što vam upada u oči te zapisali svoja zapažanja o obrascima koji se pojavljuju, možda u poseban dio dnevnika. (Vidi Popis obrazaca na 225. stranici.)

#### VAŠ DNEVNIK KREATIVNOSTI

U 6. poglavlju bilo je govora o zapisivanju kreativnih iskustava. Ako ste već započeli voditi dnevnik kreativnosti, možete ga kombinirati s dnevnikom intuicije ili ih voditi odvojeno - ovisi o vama. Neki ljudi drže da su njihova intuitivna iskustva i kreativne ideje tako usko povezani da jedno potiče drugo. Drugi više vole jasnoću i pojačani fokus što im ga pruža vođenje dvaju dnevnika. Ako se odlučite za dva dnevnika, pokušajte ih s vremena

224

#### JOŠ INTUITIVNIH TRIKOVA I TEHNIKA

225

na vrijeme uspoređivati (možda kad obavljate periodični pregled) kako biste vidjeli koje su se nove ideje i osobne spoznaje pojavile.

#### POPIS OBRAZACA

- Ključne riječi ili izrazi u vašim bilješkama
- Prizori koji se ponavljaju na vašem bijelom ekranu

- Boje koje se stalno pojavljuju na vašem bijelom ekranu, u vašim snovima ili tijekom potpunog fokusiranja (vidi 3- poglavlje za tumačenja ili se koristite vlastitima)
- Osjećaji ili čak fizički osjeti (hladnoća, toplina i slično) koji se pojavljuju tijekom potpunog fokusiranja ili intuitivnih vježbi
- Znakovi koji mogu biti vaš osobni oblik potvrđivanja (fizički osjeti ili općenitiji osjećaji iz nutrine, osjećaj apsolutne sigurnosti, primjeri sinkronosti. To se s vremena na vrijeme može mijenjati.)
- Vrhunski doživljaji u vašim intuitivnim vježbama (za prepoznavanje vaših posebnih darovitosti) čak i ako mislite da nećete naći neke obrasce, ipak ih potražite. Dok se fokusirate na pregledavanje svog dnevnika, vaša desna moždana polutka odjednom može ukazati na asocijacije između doživljaja što ste ih zaboravili ili veza što su vam promaknule. Ukoliko ne nađete obrasce, nemojte se iznenaditi ako se jedan tako jasan, da ne možete vjerovati kako vam je promaknuo, pojavi kasnije tijekom dana. Kad se doista pojavi, nemojte ga zaboraviti zapisati. I konačno, razmislite o fotokopiranju vizualno/osjetimog podsjetnika (95. stranica) i popisa obrazaca, a zatim ih pričvrstite s unutrašnje strane korica vašeg dnevnika radi bržeg uspoređivanja. Ili ih sami napravite!