



*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам.*

Стив Джобс

Джудит Норман

ЖЕНСКАТА ИНТУИЦИЯ

***Как да развием шестото си чувство,
за да вземаме правилни решения***

Издателство

 **ПАРИТЕТ**

ЖЕНСКАТА ИНТУИЦИЯ

**Как да развием шестото си чувство,
за да вземаме правилни решения**

Автор Джудит Норман

Превод Г. Иванов

Редактор Яна Загорчинова

Издателство „Паритет“, 240 стр.

Интуицията не е просто дар от природата. Това е качество, което всеки, който има желание, може да пробуди и усъвършенства. Тази книга ще ви помогне да развиете практически способности, в полза на интуицията си, както и на шестото си чувство. Постигнете ли това вие ще можете да избегнете редица неблагоприятни ситуации и грешки в ежедневието си, а най-ценното за вас ще бъде това, че ще се научите да се вслушвате в себе си и да следвате своя собствен път.

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена, в каквато и да е форма, без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

ISBN 978-619-153-644-3

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	5
Интуицията като природен инстинкт	9
Интуиция и предвиждане	18
Интуиция и мозъчна функция	30
Женското начало в интуицията	44
Упражнения за развиване на интуицията ...	48
Упражнения за освобождаване на вътрешната ви енергия	57
Развиваме интуицията и подсъзнанието	68
Отворете път на сетивата си	82
Да се научим да четем жестовите и мимиките	94
Капани на познанието (когнитивни капани)	119
Правила за развиване на интуицията	132
Упражнения за развиване на наблюдателност	142
Как да разчитаме знаците на съдбата?	150
Медитацията – помощник на интуицията	158
Интуицията и вашето здраве	191
Гадаене: как да разбираме символите	198
Сънища и интуиция	213
Вместо заключение: „Бъдете щастливи!“ ...	231

След като прочетете тази книга:

- Вие ще придобиете необходимите навици за вземане на правилни решения, а нали от това зависи кариерното ви развитие или развитието на бизнеса, доходите и материалното ви положение.
- Вие ще можете да се противопоставяте на негативните емоции, да избягвате конфликти и да поддържате равновесие във всяка ситуация.
- Вие ще получите инструменти, техники и практически знания за това как да разширите вродените си способности и да придобиете нови.
- Вие ще се научите да взаимодействате по-добре с хората и ще постигнете по-голямо разбиране в личните си отношения.
- Вие ще получите набор от медитации, упражнения и духовни практики, които ще ви донесат късмет, щастие и успех.
- Развивайки интуицията си и навикът за общуване с духовния свят, вие ще станете по-продуктивни във всичко, с което се занимавате. Ставайки по-добри, вие ще можете да направите по-добър този свят!

ПРЕДГОВОР



Веднъж на един млад студент му се явил ангел и му казал, че го очакват голям успех, слава, богатство и любов. Минали години. Човекът през цялото време очаквал удобен случай да промени живота си към по-добро. Най-напред без особени отличия той завършил института, който родителите му били избрали. После си намерил работа по специалността. Кариерата му не била главозамайваща, той не дочакал и голямата си любов, а и не се прославил с нищо особено.

В края на живота си той отново срещнал своя ангел и гневно го попитал: „Защо не получих всичко онова, което ми обеща?“

Ангелът отвърнал: „Ти имаше всичко, за да получиш желаното, но никога не се възползва от тези възможности. Помниш ли, когато имаше блестяща бизнес идея? Ти не я реализира. Помниш ли, как ловеше риба и наблюдаваше потъващата лодка? Ти можеше да спасиш хората и да станеш герой, но продължи да си седиш и да гледаш как другите рибари се притичват на помощ.

Помниш ли, когато беше влюбен в прекрасната жена, която караше сърцето ти да трепти?

Колко пъти пътищата ви се събираха, но ти никога не ѝ разкри любовта си, от страх да не те отхвърли. Ти имаше всичко, за да успееш в живота, но не се възползва от шансовете, които ти бяха дадени.“

Повечето хора живеят като героя от тази притча. Искат да променят живота си към по-добро, но не действат, а изчакват подходящия момент, мислейки си, че всичко зависи от външните обстоятелства. Ние чакаме другите да се променят първи. На мен ми пречи лошото поведение, неразбиращите родители, съпругата/съпругът, сърдитият шеф и т.н. Но докато чакаме промените, животът минава и човек губи безценния ресурс, наречен време.

Тази книга е за това как да спрем да си губим времето и да се научим да използваме възможностите си.

Интуицията е толкова естествена за човека, колкото е инстинктът за животното. Разликата е, че животното няма избор, то трябва да следва инстинкта си. При човека нещата стоят по друг начин. Той може да реши дали да се ръководи от разума, от интуицията или от двете заедно. Всяко човешко същество притежава способността за интуитивно разбиране, но потисната от разума, тази способност не се развива и остава

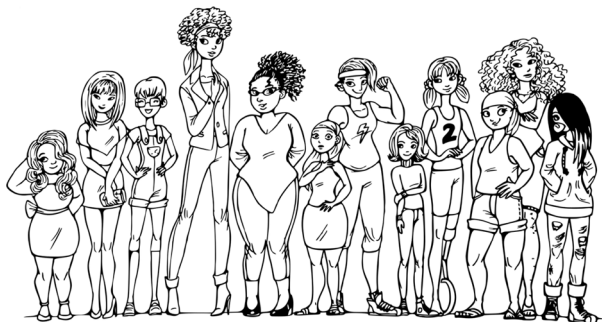
в зачатъчно състояние. Ето защо е необходимо да си припомним тази способност, да я разгърнем и да се издигнем до нивото на зрялост на духа, за да възприемаме съзнателно.

Недоверieto ни към внезапно изникналите идеи, мисли, може би необичайни и оригинални, се дължи на противоречието между интуицията и разума. Ние сме увлечени от чувството, а разумът привлича аргументи, които да опровергават „посланията“ на интуицията. И в повечето случаи предпочитаме разума, а после осъзнаваме, че сме знаели, но не сме обърнали внимание или не сме повярвали. Разбира се, животът ни би бил съвсем различен, ако бяхме последвали интуитивните си импулси. Във вас е скрито много повече, отколкото можете да си представите. Позволете на божествената искра на интуицията да се разгори и ще откриете истинската си същност, ще живеете според предназначението на Създателя!

Всеки от нас има моменти, в които се нуждае от подкрепа или съвет, от компас, който да ни помогне да не се тревожим, а просто да се доверим и да продължим. Вътрешният ни глас служи за такъв компас, защото чрез него получаваме подсказващи знаци от Висшите сили. Нашите ангели, светлите духове-наставници са винаги готови да бъдат до нас, за да

направят пътя ни по-лесен, по-безопасен и по-приятен.

Тази книга е за доверието. Тя е за доверието в себе си, във вътрешния ви глас и във Висшите сили, които са готови да ви придружат по пътя, който неизбежно води към успеха. В тази книга е вложен моят собствен опит и историите на много хора, които могат да ви вдъхновят. Тя е наръчник за онези, които са готови да се насочат към положителна промяна в живота си. В допълнение към полезната информация и мотивацията тази книга съдържа практически упражнения, които можете да започнете да прилагате веднага и незабавно да видите резултатите. Ще се убедите, че сте способни на повече, отколкото сте предполагали досега.



ИНТУИЦИЯТА КАТО ПРИРОДЕН ИНСТИНКТ



В зората на човешката история основният проблем е било оцеляването. Необходимо е било да се грижиш за храната, да се защитаваш от диви животни, от врагове, от лошото време. Животът се е поддържал с огромни усилия и труд. Инстинктът в борбата за оцеляване е играел важна роля, без него човечеството е щяло да загине. Под инстинкт разбираме изискването към животното, към начините на неговото поведение, развити от вида, към който това животно принадлежи. По този начин поведението на животното се определя от готов модел, то няма свобода на избора.

Това се вижда отлично от поведението на домашното куче. Когато е нападат от по-голям и по-силен индивид, по-слабият самец инстинктивно се преобръща по гръб и оголва гърлото си пред противника си. В този случай инстинктът диктува на по-силния да спре да напада. По този начин по-слабият индивид запазва живота си, а по-силният утвърждава превъзходството си. Това е недвусмислено инстинктивно по-

ведение, което не дава възможност за избор, а се основава на видовия модел.

В хода на еволюцията хората са развивали способността си да общуват с другите чрез докосване, жест или звук. Ролята на езика като средство за общуване нараствала. Знаците и символите постепенно се усъвършенствали. Впечатленията се затвърждавали в стихове и разкази. Знанията и опитът се предавали на потомците чрез изобразителното изкуство. Хората се научили да съпреживяват с другите хора.

Разумът надделявал над инстинктите, които се ценели все по-малко и се използвали все по-рядко. С помощта на техническите постижения човекът се опитвал да преодолее законите на природата. В същото време духът еволюирал, духовността се повишила, зачестили колебанията на енергийното поле и се появило новото „шесто чувство“ – интуицията.

Природните катастрофи, срывът на световната икономика, непрестанните войни доказват ограничеността на разума в прилагането му към човешките проблеми и неспособността му да осигури развитието на човечеството. Може да се каже, че пътят на разума не води до подобряване на качеството на живота, до неговата пълноценност и щастие. Колкото повече се поощрява рационалното мислене, толкова

по-малка е възможността да се издигнем до развитие на интуитивните способности.

Разумът неделимо властвал в оценката на човешкото поведение. Рационалността била критерий за истина. Затова не е изненадващо, че през последните години се появи различен подход – отначало почти незабележимо, а след това все по-ясно.

Разумът несъмнено е необходим, но сега думата „интуиция“ стана обикновена, а понятието, свързано с нея, е придобило престиж. От лидерите несъмнено се изисква да бъдат креативни, да умеят да предвиждат, защото прогнозите, направени въз основа на голи цифри и факти, не са в състояние да гарантират успех. Интуицията е особено важна за лидерите и се изисква във всяка професионална дейност, а в бъдеще търсенето ѝ ще нараства още повече, защото нараства ролята на съдбовните решения в условията на недостатъчна информация.

Интуицията е духовно виждане, предположение, което не е подкрепено с логика. В такива случаи често се казва, че нещо се прави, защото така е подсказала интуицията. Произведенията на художниците и композиторите ние също често разбираме на интуитивно ниво. Само специалистите в областта на изкуството обясняват предпочитанията си научно, а оста-

налите хора просто чувстват, без да обясняват мотивите си. И в това вътрешният инстинкт, интуицията, играе съществена роля.

Интуицията е също и способността на човек да предвижда, да предчувства, да взема правилни решения, да избягва опасности. На практика интуицията се изразява в незначайно откъде появилите се усещания, че нещо не трябва да се прави или, напротив, че нещо трябва да се направи. Тя се забелязва във внезапно възникващите в главата ни отговори на въпроси, които са били сложни за намиране, в разбирането на нещо или някого без нито една дума или обяснение. Всичко това са прояви на интуитивния инстинкт. Чрез интуицията ние получаваме не само предупреждения за опасност, но и указания за места или посоки, където можем да получим усещане за щастие.

Преди около 30 години учени от Университета в Отава (Канада) направили интересен експеримент. На деца и възрастни бил показан видеоклип, на който някои хора се смеели от сърце, а други се престрували, че се смеят. А така нареченото „забавление“ било изиграно от професионални актьори. Колкото по-малки били децата, толкова по-точно различавали фалша от искреността. Но възрастните изобщо не се справяли с това. Когато децата били по-

питани как се досещат къде ги лъжат, те отговаряли, че просто го усещали вътре в себе си.

Интуицията е безценен дар, който човек получава по рождение. Но вместо да я развиваме, докато порастваме, ние все повече разчитаме на нея. Всеки от нас може да проследи как работи интуицията. И то не само в някои извънредни ситуации, но и в обикновените ежедневни събития. Например, ние безпогрешно разпознаваме гнева още при първата дума в едно телефонно обаждане. И това не е само заради интонацията.

Когато влезем в стая, в която някой токущо е говорил за нас, ние го усещаме. Също така лесно можем да усетим погледа на някого върху себе си, дори и да стоим с гръб към него. Има стотици такива примери.

Интуицията предполага способността да усещате правилния избор. Всеки човек притежава тази способност, защото тя е заложена в нас от раждането. Проблемът е, че хората са забравили как да я използват. Цялата човешка енергия се изразходва за развитието на петте сетива, докато шестото е забравено.

Нашите сетива ни помагат да откриваме информация: зрение, слух, допир, мирис и вкус. Изглежда, че такъв набор от сетива е достатъчен, за да оцелеем в условията на заобикаля-

ция ни свят. В действителност обаче животът изисква нещо повече и хората се движат към по-дълбокото и фино усещане за света.

Но дали петте сетива са пределът?

Интуицията е усещане, по-фино от зрението, защото е виждане във времето и пространството, което е недостъпно за другите сетива. Интуицията осигурява не само виждане на миналото и бъдещето, но и цялостно възприемане на реалността. Интуицията не е физическо усещане. Тя не е звук, мирис или визуален образ. Интуицията е едновременно неосезаема и реална.

Американски социолози направили мащабно проучване сред представители на бизнеса. Топ мениджърите и изпълнителните директори на най-успешните фирми, работещи в различни отрасли, били анкетирани и тествани относно техните умения за интуитивно мислене. Оказало се, че повечето от участниците имат добре развита интуиция и вземат важни решения, разчитайки на вътрешния си глас. Повечето съвременни изследвания показват, че е по-вероятно предприемачите да успеят, ако се вслушват в интуицията си.

Интуицията е присъща на абсолютно всеки човек. Човек с всякаква професия може да я тренира и да постигне успех в бизнеса си.

Как интуицията комуникира с нас? Първо, пред вътрешния поглед на човека може да се появи визуален образ. Например, това често се случва в сънищата – подсъзнанието кодира информацията в символична форма и ни дава набор от неразбираеми знаци. Второ, в главата ви може да прозвучи неясен глас (спомнете си известната Жана д'Арк). Освен това често се използват нетрадиционни форми на комуникация между подсъзнанието и съзнанието на човека. Интуицията на всеки човек се проявява по различен начин.

Ако прочетете биографиите на милиардери, известни спортисти, художници, актьори и изобщо успешни личности, ще забележите, че важните решения по пътя към успеха те са вземали най-често на интуитивно ниво.

Стив Джобс, основателят на корпорацията Apple, в едно интервю казва: „Времето ви е ограничено, не попадайте в капана на догмите, които казват, че живеете с мислите на други хора. Не позволявайте на шума от чужди мнения да прекъсва вътрешния ви глас. И най-важното, имайте смелостта да следвате сърцето и интуицията си. Те вече знаят в какво наистина искате да се превърнете. Всичко останало е второстепенно.“