

---

# AKO SI ROZVÍJAŤ SCHOPNOSŤ INTUÍCIE

*Veľa som počul/a o schopnosti intuície, je pravda, že ju má každý?  
Ako si môžem rozvinúť svoju schopnosť intuície a zistiť rozdiel  
medzi intuíciou a bežnými myšlienkami?*

**I**NTUÍCIA MÔŽE BYŤ vaším riadiacim mechanizmom, vaším spojením s neviditeľnými, prchavými a nadpozemskými sférami existencie. Mať intuíciu znamená, mať schopnosť nalaďiť sa na svoje telo, dušu alebo vyššie Ja a počúvať ich múdre rady, rozpoznať ich signály a robiť správne rozhodnutia. Intuitívne vnuknutia môžu prichádzať, keď bdiete, počas meditácií, v snoch, v sprche, pri cvičení, pri spojení sa so svojím telom alebo počas relaxácie. Možno svoju intuíciu pocítite skôr počas meditácie, ale môže sa prejaviť kedykoľvek, aj v čase krízy.

Mona Lisa Schulz vo svojej knihe *Prebudenie intuície* píše: „Intuícia je vnútorná forma vnímania vecí tohto sveta, ktoré nemáme priamo pred očami. Je to vnútorný zrak, forma načúvania, telesný vnem a emócia. Je spoločná pre všetky ostatné zmysly a je ich vylepšením. Intuíciu od ostatných zmyslov odlišuje jedinečná forma, akou sa prejavuje u každého človeka.“<sup>1</sup>

## Rozdiel medzi bežnými myšlienkami a intuíciou

Rozdiel medzi bežnými myšlienkami a intuíciou je v kvalite získanej informácie. Myšlienky prichádzajú a odchádzajú, ale intuícia zvyčajne býva trvalým pocitom. Myšlienky sú povrchné, ale intuícia je hlbšia, je to akési vnútorné poznanie. Myšlienky sú zvyčajne výsledkom jednoduchého, priameho myslenia, zatiaľ čo intuícia je spontánna a prirodzená. Myšlienky sú prchavé, ale intuíciu často sprevádzajú aj telesné vnemy a nevysvetliteľné udalosti.

Intuícia vám nemusí nevyhnutne vyslať taký signál, aký ste očakávali. To je jedna z príčin, prečo máte tendenciu ju ignorovať.

Intuícia sa rozvíja vtedy, keď ste ochotní všímať si svoje pocity a vnímať svoje tušenia. Je to ako trénovať sval, čím viac intuíciu používate, tým viac istoty nadobudnete a tým silnejšie budú vaše inštinkty. Obrovská sila intuitívnych vnuknutí väzí v ich schopnosti zmeniť spôsob vášho konania a tým aj váš život.

Vaša intuícia sa prebudí, keď budete ochotní prijať svoju citlivosť, precítiť svoje emócie a spojiť sa s prírodou. Keď sa uvoľníte a dovoľíte si spojiť sa so svojím telom, začnete sa na celý svet okolo aj na svoj vnútorný svet dívať z inej perspektívy. Začnete si všímať signály, ktoré vám bude dávať vaše telo, ale aj nekonečná inteligencia univerza a vaša duša. Intuícia vzrastie, keď sa zbavíte svojich ochranných vrstiev a otvoríte sa skrytému svetu zázrakov, kde je možné všetko. Je to nadčasová sféra radcov a anjelských pomocníkov, v ktorej sa môže všetko okamžite zmeniť. V tejto neobyčajnej realite nekonečných možností nepodlieha nič zákonitostiam času, priestoru ani gravitácie.

## Ako spoznať intuíciu

Keď som sa pýtala účastníkov mojich kurzov, ako spoznajú, či ide o intuitívne vnuknutie, väčšina tvrdila, že pociťujú istotu, akési poznanie, ktoré prichádza zrazu, je skôr pocitové a nemusí sa nevyhnutne zakladať na logike, ani súvisieť s predošlými poznatkami o danej záležitosti. Môžete nečakane pochopiť nejakú víziu, príčinu nejakého problému alebo dostať odpoveď na to, čo máte urobiť. Niektorí dokonca pociťujú šteklenie alebo zmenu teploty, cítia vôňu alebo nejakú chuť v ústach. Iní zase počujú zvuky, dostávajú znamenia prostredníctvom univerzálnych symbolov alebo využívajú karty, channeling, astrológiu, numerológiu, sny a iné metódy. Každý je iný a dostáva informácie jedinečným spôsobom.

Intuícia sa stane vašim kompasom, akýmsi navigačným zariadením, ktoré zvýši vašu flexibilitu a napravia vaše smerovanie na základe vnútornej múdrosti, ale aj vonkajších okolností vášho života. Aj keď vám radím, aby ste si touto knihou zlepšovali svoju intuíciu, zároveň nezabúdajte na to, že musíte používať aj svoj rozum, hlavne pri dôležitých rozhodnutiach.

Väčšina ľudí už niekedy počúvla svoju intuíciu a tá ich dovedla tam, kam potrebovali. Vytušili, keď mal niekto, na kom im záležalo, problémy a potreboval pomoc. Vycítili, že niekto z ich blízkych zomiera, alebo vedeli, že dostanú prácu, ktorú chceli, ešte predtým, ako sa o ňu uchádzali. Jedným z najväčších problémov s intuíciou je presnosť, s akou ľudia dokážu interpretovať informáciu, ktorú dostanú.

## Telo vám neustále vysiela signály

V mojom bestselleri *Čo vám hovorí vaše telo* sa zaoberám intuitívnou komunikáciou tela prostredníctvom pocitov, fyzickej bolesti, emócií, určitých myšlienkových vzorcov, spomienok, symbolov, farieb, vízií, chutí, vôní, zvukov, pohybov a snov.

Vaše telo vám neprestajne vysiela signály o tom, čo vo vašom živote funguje alebo nefunguje. Mám nespočetne veľa priateľov a klientov, ktorí mali problémy vo vzťahoch a privodili si tak vážne problémy s krčnou chrbticou. Hoci som sa do nich vcítila a oznámila im, že to vyzerá na nevyriešené problémy v minulých alebo súčasných vzťahoch, ktoré im spôsobujú problémy s krkom, často zaškrípali zubami a tvrdili, že je všetko v poriadku. Samozrejme, keď už boli časom bolesti neznesiteľné a nepomáhali ani žiadni maséri, niektorí boli ochotní začať počúvať, či im hovorí ich telo, riešiť svoje emocionálne problémy a vykonať vo svojom živote zmeny. Nie náhodou sa hovorí „mať niekoho po krk“. Týmto intuitívnym vnuknutím sa v našej kultúre vyjadruje, že máme s nejakým človekom nevyriešený problém.

## Intuitívne metódy diagnostikovania chorôb

Existuje množstvo intuitívnych diagnostických metód. Niektorí ľudia vidia obrazy a spomienky buniek v ľudskom tele, dokážu sa napojiť na energetické centrá alebo cítiť emócie a bolesť iných ľudí. Existujú aj rôzne techniky testovania svalstva, ktoré prezrádzajú fyzické, mentálne, energetické a emocionálne problémy.

Stretla som niekoľkých lekárov a terapeutov používajúcich ako liečebnú metódu ume- nie. Dokážu určiť ochorenie u človeka tým, že požiadajú pacientov, aby nakreslili, ako vidia seba samých a aký pocit majú zo svojho života. Títo lekári a terapeuti poskladajú papier na štyri časti a požiadajú pacientov, aby v jednotlivých častiach papiera farbičkami nakreslili a vyfarbili svoju tvár, telo, rodinu a všetko, čo považujú za relevantné. Takto skúsený lieči- teľ zistí potrebné informácie o živote svojho pacienta, o emóciách, ktoré pacient prežíva, o možných zdravotných problémoch, o testoch, ktoré bude pravdepodobne treba vykonať, ako aj o možných príčinách ťažkostí pacienta. Jednotlivé časti papiera môžu prezrádzať in- formácie aj o pacientovej minulosti, prítomnosti a budúcnosti. Takáto intuitívna technika

kreslenia je obzvlášť účinná u detí, pretože im dáva možnosť sa vyjadriť a pochopiť, čo sa odohráva v ich živote.

Aj liečba zvukom, aromoterapia a rôzne spôsoby liečby dotykom a pohybom môžu odhaliť fyzické, emocionálne a energetické problémy. Niektorí ľudia používajú na zistenie fyzického, emocionálneho a energetického stavu kryštály, kyvadlá, runy, karty alebo farby. Rady z vnútra aj zvonka vám pomáhajú kráčať správnym smerom k životnému cieľu, udržujú vás pri zdraví a podnecujú vás, aby ste sa liečili, rozvíjali a kráčali vpred.

Cieľom je nájsť taký systém intuitívneho liečenia, ktorý vám bude vyhovovať. Majte na pamäti, že intuícia vám síce môže pomôcť v mnohých oblastiach vášho života, ale stále by ste mali používať aj zdravý rozum, mať vyvážený uhol pohľadu a robiť praktické a realistické rozhodnutia. Najlepšie výsledky zvyčajne dosiahnete spojením intuície so svojou múdrosťou a skúsenosťou.

Dávajte si pozor, aby ste sa príliš nenadchli metódami, ktoré sľubujú zázračné riešenia dlhotrvajúcich problémov. Keď chcú ľudia okamžitý výsledok, väčšinou sa cítia byť stratení, zúfalí alebo oslabení. Z vlastnej dlhoročnej skúsenosti, z preštudovanej literatúry a z rozprávania o ľuďoch, ktorí garantujú zázračné vyliečenie, okamžité osvetlenie alebo rýchle zbohatnutie, viem, že tieto riešenia fungujú iba v prípade veľmi malého percenta ľudí, ktorí prirodzene zapadajú do daného systému alebo sú schopní sa prispôbiť. Avšak väčšina ľudí, ktorí na to naletia, nakoniec stráca sily, peniaze, čas aj vieru.

Svojim klientom, rodine aj priateľom vždy radím, aby neverili iba radám druhých, ale aby si urobili vlastný prieskum o situácii, do ktorej sa dostali, a správne sa rozhodli, ako budú konať. To sa týka hlavne tých, ktorých lekár, zdravotník alebo dokonca liečiteľ donútil urobiť niečo, čomu nerozumejú alebo z čoho nemajú dobrý pocit. Stretla som napríklad ľudí, ktorí strávili kopu času dýchacími cvičeniami a odriekaním mantier bez toho, aby im skutočne rozumeli. To ich úplne vysililo a pripútal na lôžko, pretože si narušili rôzne dráhy v tele a v nervovom systéme. Poznám aj takých, ktorí utratili desiatky tisíc dolárov na svoje uzdravenie, neustále hľadajúc ďalší a ďalší zázrak, až skončili s ešte väčšími zdravotnými problémami. Vždy by ste mali poriadne preskúmať každý spôsob liečenia, ktorý budete skúšať, pýtať sa veľa otázok a dokonale pochopiť, čo robíte.

Je dôležité poznamenať aj to, že liečiť sa neznamená vždy aj uzdraviť sa. Môžete sa napríklad zbaviť emocionálneho problému a zmeniť svoje vnútorné prežívanie, ale fyzický stav sa nezmení pre iné faktory. A, naopak, môžete sa fyzicky uzdraviť aj bez vnútornej zmeny, no v takom prípade sa problém alebo ochorenie môže vrátiť. Ak sa nevyrieši skutočná príčina problému, nezdravá energia sa môže jednoducho presunúť do inej oslabenej časti vášho tela. Naším cieľom, samozrejme, je, uzdraviť sa na všetkých úrovniach a tešiť sa z dlhodobého zdravia.

## Odkiaľ prichádzajú vnútorné a vonkajšie intuitívne vnuknutia

Myslím si, že človek dostáva vnútorné vnuknutia aj podnety zvonka. Vnútorné vnuknutia prichádzajú, keď si uvedomíte dôležité signály alebo podnety, ktorými sa vás snažia telo a duša upozorniť na váš fyzický problém, súčasný vzťah, zážitok alebo rozhodnutie z minulosti, o ktorom máte pochybnosti a tak ďalej.

Vnútorné vnuknutia môžete dostávať počas meditácie alebo vedomým spojením sa so svojim telom, alebo sa vám môžu objaviť v snoch. Obzvlášť si všímajte opakujúce sa sny, pretože prostredníctvom nich sa vaše podvedomie, duša a intuícia snažia upútať vašu pozornosť.

Podnety zvonka môžu prichádzať z vesmíru vo forme takzvaných „náhod“, nečakaných úkazov, opakujúcich sa znamení, veštenia z kariet, neočakávaných stretnutí, zjavenia sa anjelských bytostí, vízií, channelingu, zázrakov a symbolov.

Vnútorné aj vonkajšie podnety poskytujú ľuďom intuitívne vnuknutia o nich samých a o tom, na čo sa majú sústrediť a ako žiť zdravým životom.

### ***Vnútorný hlas: prebudenie intuície počas meditácie***

Keď človek medituje, dokáže spomaliť svoju myseľ a nadviazať spojenie so svojim telom, emóciami a dušou. Uvoľnenie je často ideálny stav na prijímanie dôležitých vnuknutí. Počas svojich kurzov často nabádam ľudí, aby sa uvoľnili, položili si dlane na tú časť tela, kde pociťujú bolesť alebo problém, a začali svoj proces skúmania kladením správnych otázok, napríklad:

- Ak by v tejto časti tela boli uložené nejaké myšlienkové vzorce alebo nejaké presvedčenia, aké by boli?
- Ak by tu bol uložený nejaký pocit, aký by bol a akej situácie by sa týkal?
- Ak by moje telo malo pre mňa správu o tom, čo by som mal ďalej robiť, aby som sa cítil lepšie, aká by bola?

Môžete sa pýtať akékoľvek otázky. Potom sa jednoducho uvoľnite a dovoľte, aby sa vám odpoveď objavila v myšli. Čím otvorenejší zostanete, pričom budete stále myslieť na to, čo sa pýtate, tým skôr dostanete odpoveď. Ak je odpoveď nečakaná, zvyčajne to znamená, že pochádza z vašej intuície a vyššieho Ja, nie z vedomej úrovne mysle.

## Vnútorň hlas: intuícia v snoch

Sny vám môžu často ukázať, čo sa snažíte ignorovať, zabudnúť či potlačiť. Keď si uvedomíte svoje temné stránky a začnete riešiť svoje problémy, vaše sny sa zvyčajne zmenia. Mnohí vykladači snov tvrdia, že sny prenášajú nepovšimnuté emócie do vedomia, aby človek začal svoje problémy riešiť a neprivodil si fyzické ochorenie.

Ja radím ľuďom, aby si zapisovali významné sny a intuitívne vnuknutia, dopriali si čas na pochopenie ich významu, identifikovali tie oblasti, v ktorých potrebujú urobiť zmenu, a potom urobili správne rozhodnutia. Aby ste dokonale pochopili, čo sa vám intuícia snaží povedať, mali by ste poriadne preskúmať temné aj svetlé stránky svojich snov.

### **KERRYIN PRÍBEH: MOC OPAKUJÚCICH SA SNOV**

Mojej kamarátke Kerry sa stále opakoval sen, že jej vypadávajú zuby. Ľuďom sa to bežne sníva, ale vždy to treba chápať v súvislosti s tým, čo daná osoba prežíva. V Kerryinom prípade sen odzrkadľoval úzkosť zo vzťahu na diaľku, v ktorom sa ona neustále prispôbovala svojmu priateľovi. Každý zub, ktorý jej v sne vypadol, predstavoval cenu, ktorú musela zaplatiť za ďalší vykonaný kompromis. Keď chcela byť so svojím priateľom, musela sa vzdať svojich vlastných snov, kariéry a záväzkov a cestovať s ním po svete. To ju však finančne aj emocionálne veľmi zaťažovalo. Zároveň mala pocit, že k nemu nemôže byť celkom úprimná, takže jej sen znázorňoval aj jej bezmocnosť, stagnáciu a bezvýhodiskovú situáciu.

Na fyzickej úrovni nám zuby pomáhajú prežívať a komunikovať. Emocionálny aspekt straty zubov môže predstavovať pocit bezmocnosti, ale aj strach zo starnutia či neschopnosť vyrovnáť sa so súčasnou situáciou. Symbolicky takýto sen poukazuje na to, že človek stráca svoj hlas a dôveru v schopnosť podieľať sa na smerovaní svojho vlastného života. Je to, akoby ste uviazli v nejakej situácii a neboli schopní pohnúť sa ďalej. Bolo zaujímavé, že Kerry sa snívalo aj o tom, že je zavretá vo väzení, z ktorého sa pokúša utiecť.

Hoci sa jej intuícia jasne prihovárala prostredníctvom snov a naznačovala, že jej rozum, telo a duša sa v danej situácii cítia uväznené, že stráca svoju silu a mala by byť úprimná k sebe aj k svojmu priateľovi, ona si ten sen vyložila tak, že všetko je na dobrej ceste a ona robí pozitívne zmeny. Ale pri pohľade na ňu bolo vidno, že má problémy vo viacerých oblastiach svojho života a že jej duša ju prosí, aby si uvedomila, čo v jej živote nefunguje, že by mala byť úprimná, požiadať o pomoc, urobiť praktické rozhodnutia a prevziať zodpovednosť za svoju finančnú situáciu.

Po veľmi dlhej analýze svojho života, keď k sebe začala byť Kerry úprimná, konečne význam pochopila, zdôverila sa svojmu priateľovi so svojimi pocitmi, urobila si nové plány do budúcnosti, pocítila väčšiu sebaistotu a začala sa starať o svoje finančné záväzky. Takže nakoniec vo svojom živote skutočne urobila pozitívne zmeny.

### ***Vonkajšie podnety: intuícia vo farbách***

Ja sama milujem liečenie farbami a radím aj ostatným, aby si uvedomili, akú úlohu zohrávajú farby v ich živote. Napríklad o vnútornom rozpoložení človeka sa dá veľa zistiť pozorovaním farby jeho oblečenia a farby jedál, ktoré si vyberá.

Občas účastníkov mojich seminárov požiadam, aby sa sústredili na niektorú časť svojho tela, a potom sa spýtam: „Ak by sa v tejto časti vášho tela nachádzala nejaká farba, aká by to bola?“ Po chvíli skúsím zistiť: „Je táto farba pre vaše telo prospešná? Ak nie, ktorá farba by mu prospela?“ Účelom je, aby vnuknutie, ktoré dostanú, pochádzalo priamo z prirodzenej múdrosti ich tela. Farby, ktoré vidia, im umožňujú nahliadnúť do vnútra svojho tela a zlepšiť si zdravotný stav. Potom im stručne vysvetlím význam jednotlivých farieb a poradím im, aby sa naučili viac o farbách, ktoré videli.

Niekedy požiadam ľudí, aby si vybrali jednu kartu z môjho balíčka kariet zo série *Tajný jazyk farieb*. Tá mi prezradí, ktorému aspektu svojho života by sa mali venovať. Keďže každý si svoju kartu vyberá bez toho, aby vedel, aká je to farba, je vždy zaujímavé počuť prejavy prekvapenia, keď farbu uvidia a pochopia, ako súvisí s ich životom.

Ak sa rozhodnete vyskúšať liečenie farbami, odporúčala by som vám, požiadať svoje telo, aby vám intuitívne naznačilo, akú farbu by potrebovalo, tak ako som to opísala.

Existuje množstvo rôznych terapeutických kariet určených na problémy, ktoré práve riešite. Odporúčam vám zaobstarať si také pomôcky, ktoré vám pomôžu rozvíjať vašu schopnosť intuície.

### **RHONDIN PRÍBEH: LIEČENIE FARBAMI**

Rhonda používala liečenie farbami prostredníctvom mojich farebných kariet a reiki, aby pomohla svojej mame vyliečiť sa z rakoviny štítnej žľazy. Na začiatku liečenia si Rhondina matka intuitívne vybrala tri farby, ktoré jej mali pomôcť s problémami so štítnou žľazou a imunitným systémom: modrú, ktorá je vhodná na všetky problémy s hrdlom a štítnou žľazou, ale aj na očistenie tela, upokojenie podráždených nervov a vyčistenie zablokovaných dráh. Ďalej si vybrala oranžovú, ktorá pomáha posilniť imunitný systém a zbaviť sa bo-

lestivých emócií, a zelenú, ktorá je vhodná na prekonanie strachu, odbúranie frustrácie a obnovu nervovej a obehovej sústavy.

Rhonda položila karty na matkino telo a začala jej posielat liečivú energiu. Keď karty odstránila, zistila, že zmenili farbu a boli pokryté teplou, lepkavou tekutinou. Mama pocítila, ako bolestivá energia opúšťa jej telo.

Zanedlho nato išla jej matka na operáciu, pri ktorej jej odstránili štítnu žľazu. Z výsledkov vyšetrenia zistila, že jej rakovina zmizla.

Deepak Chopra píše, že „hovoriť o rakovine ako o zdeformovanej energii môže znieť zvláštne, ale je to tak. Aby ste sa jej zbavili, musíte začať ľudské telo vnímať z pohľadu energie. Najjednoduchším spôsobom vyliečenia samého seba je práca s vlastnou energiou, pretože ju čerpáte priamo zo zdroja.“<sup>2</sup> Počula som o nespočetných prípadoch, keď spojenie intuície s liečbou farbami a prácou s energiou dokázalo ľuďom pomôcť vyliečiť sa.

Ja na liečení milujem to, že hoci si môže vyžadovať podrobné preskúmanie všetkých rôznorodých aspektov, môže sa dostať aj veľmi rýchlo a veľmi jednoduchým spôsobom. Preto nikdy nepodceňujte silu jednoduchých liečebných postupov vykonaných so správnym zámerom a otvoreným srdcom.

### ***Podnety zvonka: intúcia v opakujúcich sa znameniach***

Niekedy sa vaša duša spája s nekonečnou inteligenciou a komunikuje s vami prostredníctvom opakujúcich sa udalostí, nevysvetliteľných javov a niekedy prostredníctvom okamžitej pomoci. Zvyčajne vám pomáha zmeniť uhol pohľadu, uzdraviť nejaký aspekt vášho života, pomáhať ľuďom v núdzi, dávať vám istotu, že sa uberáte správnym smerom alebo úplne zmeniť celý váš život. Nekonečná inteligencia sa vždy bude snažiť viesť vás jednoduchou cestou, ale ak sa budete brániť, budete musieť prechádzať životom plným prekážok namiesto lásky a radosti.

Opakujúcimi sa znameniami vám chce nekonečná inteligencia dať najavo, že vás podporuje a že tu nie ste sami. Môže vám ešte naznačovať, že existuje širší zámer, ktorý si neuvedomujete, keď sa zaoberáte strachom, detailmi a obmedzeniami.

### **MÔJ PRÍBEH: AKO SOM POSLÚCHLA OPAKUJÚCE SA ZNAMENIA**

Pred niekoľkými rokmi som viedla niekoľko kurzov v Európe. Zopár som ich mala naplánovaných aj v Londýne, ale kedykoľvek som začala načúvať svojej intuícii, mala som pocit, že tentoraz do Londýna nepôjdem. Na vedomej úrovni ma toto vnuknutie znepokojovalo, pretože nerada ruším dohodnuté podujatia, tak som sa tieto nepríjemné pocity snažila ignorovať.