



EMMA LUCY KNOWLES

VERTROUW

OP JE

INTUÏTIE

Luister goed naar jezelf en verander je leven

SPECTRUM

VOOR ERIC EN LILY
EN HET 'IK BEN'
DAT WIJ ALLEMAAL ZIJN



INHOUD

| | |
|-----------------------------------|-----|
| INLEIDING | 7 |
| 1. INTUÏTIE LEREN BEGRIJPEN | 22 |
| 2. WE GAAN BEGINNEN | 46 |
| 3. BREID DE OEFENINGEN UIT | 27 |
| 4. INTUÏTIE VOOR... | 136 |
| 5. ZORGEN VOOR JE INTUÏTIE | 200 |
| CONCLUSIE: WORD JE EIGEN GOEROE | 248 |
| BRONNEN EN AANVULLENDE LITERATUUR | 250 |
| DANKWOORD | 251 |



HET VERHAAL VAN DE TWEE WOLVEN

Een oud opperhoofd van de Cherokee gaf
zijn kleinzoon levenslessen...

'Ik voer een innerlijke strijd,' zei hij tegen de jongen. 'Het gaat er
hard aan toe, en hij wordt gevoerd door twee wolven.

De een vertegenwoordigt het KWAAD – dat staat voor boosheid,
jaloezie, verdriet, spijt, arrogantie, zelfmedelijden, schuldgevoel,
afkeer, minderwaardigheid, leugens, misplaatste trots,
superioriteit, twijfel en ego.

De ander vertegenwoordigt het GOEDE – dat staat voor vreugde,
vrede, vriendelijkheid, goedheid, empathie, gulheid, waarheid,
compassie en geloof.

Jij voert deze innerlijke strijd ook, net als iedereen.'

De kleinzoon dacht hier even over na, en vroeg toen aan zijn opa:
'Welke wolf gaat winnen?'

Het oude opperhoofd antwoordde simpelweg:
'Degene die je voedt.'

INLEIDING

Je bent waarschijnlijk veel intuïtiever dan je denkt. Misschien heb je het nooit kunnen benoemen omdat je het niet kunt zien, aanraken, of horen. Of misschien ken je het onder een andere naam – je ervaart het bijvoorbeeld als een instinct, een onderbuikgevoel. Of iets wat je onbewust weet, zonder precies te weten waar deze kennis en wijsheid vandaan komen. Hoe je het ook ervaart, je kunt het jezelf nu toe-eigenen en gebruiken als de beste leidraad om te leven en je leven te leiden!

Dus PROFICIAT! Je hebt de knop ingedrukt die je doet beseffen dat er meer is. Het is het gevoel dat je hebt, naast een innerlijke bewustwording, dat je veel sterker bent dan hoe jij jezelf ziet – en hoe anderen jou zien – en dat je in staat bent om er veel meer mee te doen dan je voor mogelijk hield. Misschien was je er wel klaar mee dat je steeds in het duister tastte, zonder er je vinger op te kunnen leggen, en dat vind ik PRIMA! Het is de hoogste tijd om erin te duiken en jezelf iets te leren (jazeker, IN-TUÏTIE betekent een reis naar binnen maken om jezelf dingen te leren) dat je leven verandert en het zelfs op alle fronten beter kan maken – sociaal, geestelijk, en/of lichamelijk.



We creëren zelf ons leven

Jij bent je grootste superkracht – als er iets is dat je van dit boek moet opsteken, dan is het dit wel. Het is geen loze kreet of een post op Instagram, het is de waarheid. Mijn intuïtie zegt me dat jij dit boek hebt gekocht omdat je nieuwsgierig bent naar je innerlijke kracht, het innerlijke stemmetje – je intuïtie. Dat je er klaar voor bent om te leren, nieuwe dingen te ontdekken en te groeien... om het beste uit jezelf te halen!

Het goede nieuws is dat je niet eerst op zoek hoeft naar een fijne leermeester, want dat ben JIJ. Dat kan best spannend zijn. Misschien zelfs een beetje beangstigend omdat niemand je kan leren om jou te zijn. Zeker, ze kunnen je begeleiden, maar jijzelf bent je beste gids – vergeet daarbij niet dat het leven ons alleen vormt, en dat we in staat zijn om te leren en af te leren wat ons ervan weerhoudt om te weten wie we écht zijn en om daar blij mee te zijn.

Als je het gevoel hebt dat je er niet aan toe bent om op jezelf te vertrouwen of om een beetje van jezelf te houden, is dat geen reden voor ongerustheid. Voor het nemen van zoveel verantwoordelijkheid heb je iemand nodig die je bij de hand neemt; dat hoort er gewoon bij. Luisteren naar je intuïtie komt neer op jezelf leren vertrouwen, en dat komt er weer op neer dat je van jezelf moet houden!

**Luister naar je
intuïtie –
hij is op
jouw
hand**



Goed, wat is intuïtie?

Intuïtie is een plattegrond voor de ziel, de betrouwbaarste gids die we hebben, en spreker van de waarheid. Intuïtie is een krachtige tweede adem, die door ons lichaam en door ons wezen stroomt, en ons in stilte gidst en leidt. Maar we kiezen er vaak voor om niet te luisteren naar intuïtie of om er ver van af te staan. We staan toe dat zijn stem wordt overschreeuwd door de geluiden van het moderne leven, onze ego's, en onze angsten.

Toch horen we onze intuïtie nog steeds in de verte. Het is dat zachte, subtiele, innerlijke stemmetje dat tegen je fluistert – vaak vermomd als je eigen stem – dat je nooit echt hebt leren vertrouwen omdat je dat niet leert op school (terwijl dat toch wel zou moeten!). Het is het onderbuikgevoel, of die trap in je maag, die je als bij toverslag stuurt naar waar je behoefte aan hebt, en weghoudt bij datgene wat je níét nodig hebt.

INTUÏTIE IS ONZE STILLE SUPERNAVIGATOR

Intuïtie is een intellect, een kracht, een energie die je hele lichaam en alle zintuigen gebruikt als zijn spier, geest en stem. Intuïtie is er niet alleen voor bijzondere mensen, of uitverkorenen. We zijn allemaal intuïtief, iedereen, en om intuïtie te leren gebruiken moet je eerst leren wat het voor je betekent. Door er contact mee te zoeken, ermee te praten, het te voeden en er een relatie mee op te bouwen, op dezelfde manier als je met een lieve vriend doet, zal het je grootste kracht worden, onder alle omstandigheden.

Intuïtie kan, vaker wel dan niet, aanvoelen als iets wat slaapt, tot iets pijnlijks of schokkends onze weg kruist, en je vermogen om zijn kracht te begrijpen, zijn taal te ontcijferen, buitenproportioneel groeit, ogenschijnlijk vanuit het niets. Je wordt opeens een soort supermens, bent mondig en opgetogen terwijl het je op een lieve manier in zijn greep houdt als jij je door de crisis worstelt.

Het klinkt misschien dramatisch, maar intuïtie komt gewoonlijk midden in een crisis tot groei. Dat is hoogstwaarschijnlijk het moment waarop je meent het voor het eerst te horen of te voelen – alsof je het gevoel hebt dat er iets niet klopt. Het zingt harder naarmate je dichter bij het randje komt, omdat het dan dus dringend jouw aandacht zoekt! 'Doe dat niet Emma, géén goed idee,' en daar heeft het gelijk in, natuurlijk. Vervolgens lijkt het als een trouwe hond weer rustig naast je in slaap te sukkelen. Je denkt misschien zelfs wel dat het in rook is opgegaan, tot je het weer nodig hebt, en wat denk je: dan is-ie er weer.

Maar net als met onze trouwe, knuffelbare metgezellen: hoe meer moeite en aandacht je eraan besteedt en hoe meer liefde je het geeft, hoe sterker je intuïtie wordt. Niet alleen om jou te begeleiden als het niet goed met je gaat en je op het randje balanceert, maar ook om je te begeleiden met dezelfde liefde en hetzelfde respect die het je hele leven al laat zien.

Intuïtie is als een supercomputer die geduldig wacht tot jij het kunt lezen, luisteren en erop kunt reageren. Dit vergt oefening, want net zoals je buikspieren een sportschool nodig hebben om zich te ontwikkelen, moeten we ook onze intuïtieve spier trainen!

Er gebeurt zoveel in het moderne leven. Hoe vogel je nu uit wat goed voelt en wat niet? Hoe leer je te vertrouwen op je intuïtie en beter te weten wie je bent, en waar je echt behoefte aan hebt? Leren om je intuïtie te gebruiken kan je helpen om vrede te hebben met je verle-

den, tevreden te zijn met het heden, en te bouwen aan je toekomst.

Op school leren we hoe ingewikkeld onze prachtige lichamen functioneren – al die intelligente netwerken en structuren, die groeien, repareren en genezen, zonder daarvoor instructies te krijgen van onze geest. Kijk maar naar onze ademhaling – je hoeft niet tegen jezelf te zeggen dat je moet in- en uitademen. Met intuïtie is het hetzelfde – op termijn hoef je er niet meer voor te gaan zitten om er contact mee te krijgen.



Het universum en zijn energie aanboren

Onze intuïtie is meer dan een innerlijke kracht of een mechanisme zoals onze ademhaling. Onze intuïtie staat in contact met hogere krachten – het is verbonden met de universele energie en het licht dat ons omgeeft. Intuïtie voedt ons eigen leven en voorziet ons van brandstof, net zoals we de atmosfeer om ons heen inademen. Het gaat verder dan onze geest en ons lichaam. Het is een superverbinder die je in staat stelt om je energie en licht te laten stromen, om te communiceren en je te verbinden met de enorme energie van het universum – de hogere macht, geest, God, of hoe je het ook noemen wilt. Intuïtie

boort dit universele weten, of ‘de stem van de waarheid’ aan en ontvangt daar sturing voor, op weg naar het hoogste goed. Je kunt je energie, je licht en je fysieke, geestelijke, en emotionele wezen herstellen, zodat je alles kunt ontvangen om gelukkig, gezond, en beter te worden.

Je kunt intuïtie ook gebruiken om contact te maken met andere mensen, banen, gebeurtenissen of plekken met energieën die op dezelfde lijn zitten met je eigen vibe. Je kunt ook nog een stap verder gaan door deze superconnectie te gebruiken om zichtbaar te maken wat voor jou of anderen het hoogste goed is, en op dezelfde manier loslaten wat je tegenhoudt.

Sta jezelf toe deze universele energie, levenskracht, te voelen. Ik wil je leren om het te doorgronden en het aan te boren, om het vertrouwd en veilig aan te laten voelen, passend bij jouw geloof of overtuiging. Ik zie deze grote kracht een beetje hetzelfde zoals we het internet beschouwen – je ziet het niet, maar het is overal om je heen, en kan wijsheid en licht geven. Maar in tegenstelling tot het geloof in het internet worstelen we er vaak mee om deze grote kracht te geloven en erop te vertrouwen.



Hoe intuïtie jou kan helpen

De meesten van ons hadden als kind een speciale band met onze intuïtie, we gingen hand in hand op ontdekking, leerden, en stonden open voor het luisteren naar dingen die verdergingen dan onze ogen konden zien. Sommige mensen noemen dat 'doen alsof', maar ik denk dat we in die levensfase scheppers waren; grote denkers, zonder beperkingen. Maar toen we opgroeiden vergaten we deze waarheid simpelweg, en de daaropvolgende jaren van sociaal conditioneren leerden ons op een andere manier te leren, denken, te 'weten'.

Als volwassene werd je geleerd om experts te zoeken om je vragen te beantwoorden in plaats van je innerlijke advies op te volgen. In de loop der tijd wordt het kinderlijke om bij alles 'waarom' te vragen, vervangen door aan te nemen dat het nou eenmaal gewoon zo is. Je leert sociale patronen te volgen, of andermans ego, omdat dat zo lekker makkelijk is. Je hebt niet door dat je daarmee je eigen graf graaft. Belangrijker nog, je raakt er daardoor van overtuigd dat je niet op jezelf kunt vertrouwen, terwijl je dat juist wél moet doen.

Als kind (achteraf is het makkelijk praten!) had ik naar dat innerlijke stemmetje moeten luisteren dat zei dat ik mij door mijn ego moest laten leiden en dat ik zelf wel wist wat goed voor me was. Alleen was er in de schoolbibliotheek geen boek of praktische handleiding te krijgen die me hierbij kon helpen. Pas toen ik dertig werd besepte ik dat het boek dat ik zocht niet geleverd zou worden met een handige inhoudsopgave, maar dat ik juist zélf dat boek vol nuttige informatie was. Ik was mijn eigen leraar in het vak intuïtie, alleen sprak ik de taal nog niet en moest ik die nog leren begrijpen. Dat is wat ik jou ook graag mee wil geven; wees je eigen leraar en wees één met jouw intuïtie.

Waarom moet je dan leren wat intuïtie is? Vergelijk het maar met dat je naar Spanje op vakantie gaat, en dat je, als je eenmaal daar bent, het gevoel hebt dat het zoveel leuker geweest was als je meer had geweten over de gewoontes, cultuur, of de taal. Dan had je heel anders naar het land gekeken. Hetzelfde geldt voor intuïtie – het is een stille wereldtaal die je totaal nieuwe inzichten geeft over hoe je in het leven staat, en over de wereld om je heen. Het verrijkt en geeft voldoening, niet alleen tijdens verre reizen, maar ook in het dagelijks leven.

Als ik voor mezelf spreek heeft intuïtie mijn leven gered – en op meer manieren en vaker dan ik me kan herinneren. Het heeft me geholpen om een relatie te beëindigen die niet goed voor me was (en ja, dat is een understatement), waarin ik niet helemaal mezelf was, en de alarmbellen van mijn intuïtie niet hoorde. Tot op de dag dat mijn intuïtie mij een schop onder de kont gaf die nodig was om op te stappen.

Ik omarmde mijn intuïtie (of liever gezegd liet ik me door mijn intuïtie omarmen) en begon te luisteren – nu goed – naar wat mensen echt zeiden en wat ze (tussen de regels door) wilden. Ik leerde dat ik niet alles persoonlijk moest opvatten – om te begrijpen wat van mij was, en wat van de rest (qua energie en emotioneel). Ik werd zekerder van mezelf, kreeg meer vertrouwen in andere mensen, in mezelf en in mijn intuïtie. Naarmate mijn vertrouwen groeide, hoe meer mijn intuïtie en ik naar elkaar toe groeiden... en zo groeide ik bijvoorbeeld ook in mijn carrière!

Door een relatie op te bouwen met mijn intuïtie kreeg ik een betere relatie met mijn verlangens en behoeften. Ik liet mijn intuïtie bepalen of bepaald eten bij me paste, of dat ik er een opgeblazen gevoel van zou krijgen of er ziek van zou worden. Dat breidde ik vervolgens uit om erachter te komen wat ik nou eigenlijk verwachtte van vriend-

schappen. Ik stelde mezelf de vraag wie me aanvulde en wie niet. Voor wat betreft een relatie keek ik nu naar wat diegene te bieden had en of dat bij me paste in plaats van simpelweg te accepteren wat ik voorgeschoteld kreeg, wat ik vroeger altijd deed.

En in de loop der tijd, en hoe meer je op je intuïtie vertrouwt, zul je ook merken dat je de juiste mensen aantrekt, met de juiste energie, en de juiste omstandigheden, die het hoogste goed zijn. Het leven wordt makkelijker, je voelt je vrijer, krijgt meer zelfvertrouwen, en leert duidelijk te zien of je ergens niks aan hebt, zodat je het indien nodig de rug kunt toekeren, hoe eerder hoe beter!

Laat ik hier even iets dieper op ingaan – ik had het over het ‘hoogste goed’. Allereerst heb je altijd te maken met een schaalverdeling. Hoe gelukkig ben jij nu, op een schaal van een tot tien? Wat voor gevoel heb je ergens bij, op een schaal van een tot tien? Deze schaal is de belangrijkste, want je relatie of situatie kan goed zijn, toch heb je een compromis gesloten – je zit misschien op een vier, maar maakt jezelf wijs dat het een acht is, en ontzegt jezelf hiermee een topscore. Met als gevolg dat je denkt dat je gelukkig bent met dat wat je hebt, om jezelf vervolgens naar beneden te praten of tekort te doen. Als je iets doet voor het hoogste goed, is dat niet altijd makkelijk, maar het houdt in dat je op het hoogste niveau voor jezelf zorgt.

Als mens blijven we vaak steken op het niveau van ‘willen’. Ik zeg niet dat je niet het beste voor jezelf moet willen, maar er is een verschil tussen willen en moeten. Als je je fixeert op de buitenkant van een auto of partner, doe je dat vanuit een ego-gestuurd oogpunt. Je wijst een kans of persoon af omdat ze er niet zo uitzien als je geest het ‘wil’. Je hoogste zelf is dat deel van jou dat je intuïtie verbindt met het universum en de geest. Het is het deel van jou dat precies weet wat goed voor je is, wat het beste resultaat oplevert (ook al zie je het misschien

nog niet door mensenogen), en het geeft jou en je ego méér dan een kortstondig goed gevoel, dat net zo vlug weer verdwenen is.

Met je intuïtie krijg je grip op situaties, relaties, en zelfs je gedachten. Het verschaft duidelijkheid, en een nieuw, duidelijk perspectief. Intuïtie heeft me geleerd mijn geest tot rust te brengen, kalm te worden, en me geen zorgen te maken – zelfs al heb ik het gevoel dat de wereld om mij heen instort. Zoals ik al zei: er gebeuren nog steeds vervelende dingen – het is nou eenmaal niet altijd feest – maar wel kun je leren om op zulke momenten je intuïtie te gebruiken, en het advies op te volgen dat je erdoorheen zal helpen.

OEFENING/

VRAAG HET JE INTUÏTIE



Keer weer terug naar je sacrale ruimte. Zet een timer op de tijd die je denkt nodig te hebben.

Word een met je ademhaling – zes lange, zuiverende ademtochten in totaal, adem diep vanuit je buik – doe je ogen dicht naarmate je dieper komt, maar vraag nu iets anders aan je intuïtie. We vertrouwen het antwoord inmiddels op ons intuïtieve zegje op de vraag: ‘Wat is mijn JA, wat is mijn positief?’ en ‘Wat is mijn NEE, waar moet ik bij vandaan blijven?’

Zuig bij het inademen je vraag mee naar binnen, in de richting van je hart, je intuïtie, dus als je inademt vraag je: ‘Past deze baan bij mij?’ Als je uitademt druk je de vraag verder je buik in, naar je intuïtie: ‘Moet ik ervoor gaan?’

Houd de vraag kort en simpel, blijf hem herhalen, trek hem steeds verder je lichaam in. Kijk hoe je intuïtie begint te antwoorden, gebruikmaakt van je bewustzijn, en de zegjes ‘Wat is mijn JA?’ of ‘Wat is mijn NEE?’ Als je bang bent dat je het fout doet, het niet kunt, of het niet voelt, weet dan dat je ego aan het woord is, en neem een pauze van een halfuur, of langer, en begin dan opnieuw. Uiteindelijk zitten jij en je intuïtie zó op dezelfde golflengte, dat haar stem luider is dan die van je ego.

Blijf deze intuïtie-oefening doen. Je zult al snel in staat zijn naar je intuïtie te

luisteren zonder dat je daarvoor in je sacrale ruimte hoeft te zitten, en je er ook op kunt afstemmen op kantoor of in een winkel. Je zult in staat zijn om via je ademhaling je intuïtie altijd te kunnen raadplegen, alleen maar door te visualiseren dat je in je sacrale ruimte zit. Blijf oefenen – als iemand vraagt of je zin hebt om die avond uit te gaan, of als je je afvraagt of je jezelf op nieuwe schoenen moet trakteren. De vraag doet er niet toe, belangrijk is dat je oefent hoe je hem moet stellen, gevoel moet hebben voor het zegje. Deze kleine, ogenschijnlijk onbeduidende vragen leren je te vertrouwen op je intuïtie als je op het punt staat om het roer helemaal om te gooien.

Je zult misschien denken dat het onmogelijk is. Zeg dan even hallo, en tot ziens tegen je ego, en WEET dat je het kunt!

Dit is belangrijk – vraag jezelf altijd af of je hoopt dat het antwoord ja is, wanneer je intuïtie nee zegt. Soms lijkt je ego de overhand te nemen, maar dat duurt nooit lang.

Gooi de handdoek niet in de ring als dat gebeurt. Ik heb een reeks trucjes (zie pag. 212) om je terug in de ring te krijgen, terug naar je flow. Geloof me, ook ik heb zulke dagen nog weleens...