



# Witleg

## INTUÏTIE

### WAT IS INTUÏTIE?

Jouw intuïtie is een diep innerlijk weten dat jou leidt naar de beste beslissingen en naar jouw hoogste doel in jouw leven.

### HOE HERKEN IK MIJN INTUÏTIE?

Jouw intuïtie vertaalt zich het vaakst als:

- een (voor)gevoel
- een prachtige of plotse ingeving
- vriendelijke of wijze woorden die je hoort (in jezelf)
- een lichamelijke gewaarwording

### WAT IS INTUÏTIE NIET?

De boodschap die je krijgt is niet jouw intuïtie als:

- jouw ego spreekt
- er angst weerklinkt
- je voelt dat je iets moet doen omdat het zo hoort of omdat het van jou verwacht wordt.

### HOE KOM JE ERMEE IN CONTACT?

Zorg voor stilte rondom jou en in jou (kort mediteren is vaak erg effectief, maar niet verplicht). Wanneer je gehaast bent of veel stress hebt, is het extra belangrijk om te vertragen en te ontspannen. Wanneer je geest luid is of je angst groot, zal het moeilijker zijn om in contact te treden met jouw intuïtie.

Er zijn meerdere opties:

- Vraag jezelf wat je nodig hebt. De eerste vriendelijke, wijze stem die antwoordt zonder angst of ego is de juiste.

- Schrijf jouw vraag op en formuleer na een paar zachte ademhalingen meteen zonder verwachtingen, zonder zelfcensuur schriftelijk het antwoord. Ga niet reflecteren over het antwoord. Schrijf eerst en lees dan terug. Het is belangrijk dat je jouw ratio echt aan de kant zet.
- Voel in je lichaam of iets goed/ vrij/ licht voelt of niet. Als je verkramp, negatieve gedachten binnenkrijgt of stresssignalen krijgt, is dat niet je intuïtie.

## HUMAN DESIGN EN JE INTUÏTIE

Ben jij een (manifesting) generator in Human Design? Dan bezit jij de kracht om intuïtieve beslissingen te maken met behulp van jouw sacrale chakra.

Jouw sacrale chakra zal jou bekrachtigen met de volgende geluiden:

- Aha
- Uhu
- HmMMM of mwah
- Eu-euh

Op basis van deze geluiden zal jij heel intuïtief kunnen aanvoelen wat goed voor je is en wat niet. Wanneer je het eenmaal onder de knie hebt, zal je merken dat je sacrale geluiden betrouwbaarder zijn dan je mind. Maggie Ostara heeft hierover veel filmpjes gemaakt op haar YT-kanal (zoek op sacral sounds).

Heb jij geen gedefinieerd sacraal chakra? Dan zal je lichaam jou waarschijnlijk wel de juiste signalen geven. Probeer je allereerste lichamelijke reactie of je buikgevoel serieus te nemen. Misschien is het zelfs raadzaam dat je naar jezelf luistert wanneer je luidop spreekt (als je een self projected autoriteit hebt).

Is dit de eerste keer dat je iets over Human Design leest? Lees dan zeker ook mijn document over Human Design dat ik je vindt op mijn webpagina [www.irisscheys.be/informatie](http://www.irisscheys.be/informatie)