

Je intuïtie als gids

In drie stappen je intuïtie versterken zodat je weet wanneer angst aan het roer zit en wanneer het je intuïtie is die spreekt.





Waarom intuïtie je krachtbron is

Er is een stem in jou die altijd weet.
Die zacht fluistert in momenten van stilte,
tussen je gedachten door, of in de rust van de nacht.
Het is je intuïtie — het kompas van je ziel.

Maar in de drukte van alledag raken we vaak verwijderd van deze stem.
We luisteren naar verwachtingen, regels, to-do lijstjes,
en vergeten dat we diep vanbinnen al weten wat goed voor ons is.

Je intuïtie is als een innerlijke gids,
verbonden met je lichaam, je hart én iets groters dan jezelf.
Wanneer je ernaar leert luisteren,
maak je keuzes vanuit helderheid en liefde, in plaats van angst of twijfel.

Intuïtie brengt je:

-  **Rust** – je hoeft niet alles te beredeneren of te controleren.
-  **Zelfvertrouwen** – je voelt diep vanbinnen wat juist is voor jou.
-  **Levensenergie** – keuzes in lijn met je ziel geven energie in plaats van dat ze je leegtrekken.
-  **Verbinding** – je staat meer in contact met je lichaam, je emoties en de natuur.

Het 3-Stappenplan

Stap 1: Creëer stilte om te horen

Intuïtie spreekt zacht.
Het schreeuwt niet zoals je gedachten doen.
Om het te kunnen horen, is **stilte essentieel**.

Probeer elke dag een moment van stilte te creëren:

- Ga vijf minuten zitten zonder afleiding.
- Focus op je ademhaling en laat je gedachten voorbijdrijven.
- Stel jezelf één vraag, zoals: *"Wat heb ik nu nodig?"*
- Luister... en voel wat er opkomt.

NB: Soms komt het antwoord niet in de vorm van een woord, maar een gevoel, beeld of sensatie in je lichaam.

Stap 2: Gebruik je lichaam als kompas

Je lichaam is de poort naar je intuïtie.

Het reageert vaak sneller dan je hoofd, die al snel verzand in voors- en tegens

Oefening:

1. Denk aan een keuze waar je voor staat.
2. Stel je voor dat je optie A kiest.
 - Voel hoe je lichaam reageert.
 - Word je zwaar of licht? Warm of koud? Open of gespannen?
3. Doe hetzelfde met optie B.
4. Volg de richting die ruimte en rust geeft.

Lastig? Doe dan eerst eens deze oefening.

Denk aan iets wat je heel leuk vind, waar je blij van wordt en veel zin in hebt. Wat voel je in je lichaam? Waar in je lichaam voel je dat?

Denk nu aan iets wat je niet leuk vind, waar je tegenop kijkt. Wat voel je in je lichaam? En waar in je lichaam voel je dat?

Meestal geeft iets waar je blij van wordt een verruimend, borrelend gevoel en iets wat je niet leuk vind een verkrampend, samentrekkend gevoel.

Je lichaam liegt nooit.

Stap 3: Adem, Wacht, Bedank (30-60 sec.)

Ben je klaar om een besluit te nemen? Neem dan je besluit in gedachten, adem drie keer, wacht 30-60 seconden en kijk wat er gebeurt. Blijft het licht voelen of verandert er wat? Angst blijft zich herhalen en aandienen, intuïtie voelt ruimtelijk en licht en positief.

Als je besluit te volgen wat je intuïtie zegt, neem even 10 seconden de tijd: adem, leg je hand op je hart en zeg: *“Dank je — dit voelt goed.”* Het versterkt de verbinding nog verder met je intuïtie.

Belangrijk om te onthouden is: het versterken van je intuïtie vraagt oefening en geduld.

Soms voel je direct een helder *ja* of *nee*, maar soms blijft het stil.

Dat is niet verkeerd — het betekent dat je dieper mag zakken in je lichaam.

Intuïtie is geen quick fix, maar een relatie die je elke dag voedt.

5 tips om je intuïtie te versterken

1. Beweeg intuïtief (dagelijks 2–5 min)

Dans zacht, wieg je heupen, doe lichte lichaamsbewegingen of voel met je handen over je buik. Beweging activeert het gevoelsveld waarin intuïtie woont.

2. Begin klein

Kies iets kleins (welke smaak thee, wandeling of yoga, welke liedje van de twee) en volg wat je intuïtief wil. Zo krijg je steeds meer bewijs dat je je intuïtie kunt vertrouwen. En hoe meer je erop durft te varen bij grote beslissingen (zorgverlener, geboorteplan)

3. Ga slapen met een intentie (dat je wakker wordt en weet welke richting je op mag, of dat je een teken mag krijgen of mag ontwaken en weet wat klopt voor jou)

Intuïtie spreekt vaak in stilte of in dromen. Voor het slapen: vraag één vraag en luister bij het ontwaken naar wat naar boven komt.

4. Zet angst op de achterbank

Wanneer je merkt dat gedachten escaleren: erken ze (“dankje angst”), plaats je hand op je buik, adem en keer terug naar je fysieke gevoel. Angst mag gehoord, maar moet niet gevolgd worden. Zet je angst denkbeeldig op de achterbank en ga zelf achter het stuur zitten.

5. Betrek je partner/zorgverlener

Mannen zijn vaak erg oplossingsgericht. Sommige zorgverleners ook. Bespreek met ze dat je graag beslissingen wilt nemen vanuit je intuïtie, maar dat je hoofd er makkelijk tussenkomt. Vraag of ze je geen advies willen geven, maar willen helpen contact te maken met je gevoel. Ze kunnen vragen: “Wat voelt licht en wat voelt zwaar in je lijf?” Dat helpt je intuïtie hoorbaar maken.

Disclaimer

Intuïtie is niet een excuus om medische waarschuwingen te negeren. Bij acute medische vragen of alarmsignalen: volg medische raad en combineer met je innerlijk weten — stel vragen, vraag om uitleg, blijf aanwezig.

Kleine, eenvoudige rituelen voor een sterkere intuïtieve verbinding

Elke keer dat je jouw intuïtie volgt, bouw je vertrouwen op in jezelf én in het leven.

Misschien zeg je eindelijk *nee* tegen iets wat niet goed voelt.

Misschien kies je een ander pad dan mensen van je verwachten.

Misschien luister je gewoon naar je lichaam dat vraagt om rust.

Kleine rituelen of handelingen kunnen je helpen dichterbij jezelf en bij je intuïtie te komen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- **Kaartlegging:** trek een kaart en gebruik het als spiegel voor wat er in jou leeft.
- **Intuïtief schrijven:** zet een timer op 10 minuten en schrijf zonder na te denken.

Schrijf je al regelmatig in een journal, dan kun je deze Journaling prompts voor intuïtieve groei gebruiken

- Waar voel ik spanning in mijn lichaam — en wat wil het me vertellen?
 - Welke keuzes geven me energie, en welke zuigen me leeg?
 - Wat zou liefde doen in deze situatie?
 - Waar verlang ik diep vanbinnen naar, ook al voelt het spannend?
- **Natuurwandeling:** stel een vraag en laat de natuur je antwoord geven via symbolen of gevoelens. (vind je dit interessant, dan is mijn [online jaarreis natuur](#) wellicht iets voor jou. Hierbij maak je een reis door de seizoenen met 12 wandelingen vol inspirerende oefeningen en rituelen in de natuur)

*Jouw intuïtie is als de maan:
soms helder en vol zichtbaar,
soms verborgen achter wolken.
Maar altijd aanwezig, altijd leidend.*