



Penguin
Random
House

A fordítás alapja: *Intuition*

Szöveg copyright © Amisha Ghadiali, 2020

Copyright © 2020 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Illusztráció © Eiko Olaja, 2020
További illusztrációk © Alison Gardner, 2020
Fordította © Uzsoki Eszter, 2022
Szerkesztette: Sebes Katalin

LÉLEK ÉS TEST Könyvek, Budapest, 2022
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Komor Kata

lelekestest.hu

ISBN: 978-963-565-324-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet
vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti
úton vagy más módon – a kiadó engedélye
nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és
Könyvterjesztők Egyesülésének tagja

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Tekeres Tímea

Nyomás: TBB, Szlovákia



TARTALOM

Előszó 6

AZ INTUÍCIÓ ELVESZETT MŰVÉSZETE 9

Mi az intuíció? 10
Miért veszítettük el az intuíciónkat? 14
Hogyan élj intuitívan? 18

AZ INTUÍCIÓ ALAPELVEI 21

Teremts teret! 23
Légy nyitott! 29
Valósítsd meg! 35
Csendesedj el! 41
Szabadítsd fel magad! 47
Figyelj! 53
Kapcsolódj! 59
Flow 65
Bízz! 71

GYAKORLATOK 77

Hogy használd a gyakorlatokat? 78

Teremts teret!
Pihenj és eméssz! 80
Digitális detox 82
Selejtezz! 84
Teremts szent teret! 86

Légy nyitott!
Hiedelmek felszámolása 88
Kaland 90
Energiagyógyítás 92
Fogalmazz meg szándékokat! 94



Valósítsd meg!

Tudatos mozgás	96
Jóga	98
Jógaászana	100
Tánc	104
Fogadd el az érzéseket!	106
Megérzésetektor	108
Táplálkozás	110
Biohackelés	112

Csendesedj el!

Csend	114
Meditáció	116
Jóga nidra	118
Hangterápia	120
Pránajáma	122
„Az erő központjai” meditáció	124
Fürdőzés	126

Szabadítsd fel magad!

Nevezd meg a belső hangokat!	128
Szelídítsd meg a belső kritikusod!	130
Megbocsátás	132
Írd át a történetet!	134
Lélekatlasz	136
Kérdezd intuitív belső gyermeked!	138
Tisztelgés az ősök előtt	140

Figyelj!

Mondd el!	142
Vezess naplót!	144
Figyelj az álmaidra!	146

Firkálás	148
Tarot- és jóskártyák	150
Inga	152

Kapcsolódj!

Kapcsolódj a természethez!	154
Földelés	156
A szépség útja	158
Zarándoklatok	160
Holdhoroszkóp	162
Újholdrituálé	164
Telihold-rituálé	166
Növényi gyógyászat	168
Mudrá	170
Mantra	172

Flow

Érezd a teresség állapotát!	174
Figyeld a szinkronicitásokat!	176
Vizionáld a jövőt!	178
A könyvtár	180

Bízz!

Intuíciónapló	182
Teszteld a megérzéseidet!	184
Hála	186

Tárgymutató	188
Források	191
A szerzőről	192
Köszönetnyilvánítás	192

ELŐSZÓ

Intuitívan élni számomra azt jelenti, hogy elevenebbnek érzem magam, sokkal inkább önmagam vagyok, a jelenben létezem. Felfedeztem a szabadság, az öröm és a flow mélyebb rétegeit. Tudom, hogy te is átélheted mindezt. Utam nem volt mindig zökkenőmentes, eleinte túlságosan is mások tanácsaira támaszkodtam, majd halálközeli élményeken át jutottam el oda, hogy ma intuitív terapeutaként dolgozom. Fokozatosan váltam egyre nyitottabbá, hogy mindenre az adott pillanatból tudjak tekinteni. Meg kellett engednem magamnak, hogy megtegyek vagy kimondjak dolgokat, amelyeket korábban elképzelhetetlennek tartottam. Bíznom kellett.

Ahogy a belső világhoz fűződő kapcsolatom fejlődött, rátaláltam a teljességre és a tisztánlátás képességére, ami a korábbi években hiányzott belőlem. Rendkívüli kaland volt. Egész életemben két kérdést vizsgáltam folyamatosan, egyre mélyebben: Hogyan élhe-



ELŐSZÓ

tem meg önmagam teljes és igaz változatát, és hogyan teremthetünk közösen egy gyönyörű jövőt? Hiszem, hogy az intuíció a kulcs mindkettőhöz. Úgy érzem, korunk legfontosabb készsége az, hogy megtanuljuk feladni bizalmatlanságunkat az intuícióval szemben, és érvényre juttassuk belső bölcsességünket. Az egyre nagyobb bizonytalanság és technikai fejlődés közepette még fontosabbnak tűnik mindaz, ami egyedülállóan emberivé tesz bennünket.

Látom, mekkora szükség van az intuícióra, nemcsak a személyes boldogságunk, hanem a kollektív gyógyulásunk érdekében is. Hiszem, hogy az intuíció az egyik legértékesebb és legkevésbé kiaknázott erőforrásunk. Ez arra késztet, hogy elképzeljem, mi történne, ha mind erre a potenciálra támaszkodva kezdenénk el élni.

E könyvben olyan információkat, tanításokat és gyakorlatokat osztok meg, amelyeket a leghasznosabbnak találtam belső bölcsességem kifejezése és az intuitív élet megtapasztalása során. Sokéves tanulás és átformáló események eredménye ez. Remélem, téged is arra inspirál, hogy felfedezd lényed legszebb tulajdonságait.

Amisha Ghadiali

**AZ INTUÍCIÓ
ELVESZETT
MŰVÉSZETE**

MI AZ INTUÍCIÓ?

Az intuíció az a képességünk, hogy ösztönösen tudunk valamit, anélkül, hogy mentálisan feltárnánk vagy intellektuálisan feldolgoznánk azt – a tudás mélységes érzése az elemzés folyamata nélkül. Nem tudod megmagyarázni, miért – nincs statisztika vagy kutatás, ami bizonyítaná az álláspontodat. Csak tudod.

Az intuíció képességével mindenki rendelkezik; veled született készség. Naponta használod, gondolkodás nélkül, valahányszor a szokásostól eltérő dolgot teszel. Természetes része emberi lényednek, ám mint mindent, e készséget is fejleszteni, csiszolni kell. Minél többet használod, annál erősebb lesz. Gyermekként intuitívak vagyunk, ám sokan tizenéves korunkra eltávolodunk az intuíciónktól, ahogy igyekszünk a világot értelmezni, és megtalálni benne a helyünket. Ha úgy érzed, elvesztetted a kapcsolatot ezzel a részeddel, tudd, hogy az intuíció nem új tudás, amit el kell sajátítani, hanem feltáráásra váró, fejlesztendő, benned rejlő képesség.

Az intuíció nem verseng a racionális elménkkal, egyszerűen csak énünk egy másik része, amelyet állandóan használunk, ám gyakran korlátozott, tudattalan módon. A racionális elméd és az intuitív érzéked együtt is dolgozhat; ekkor kel csak igazán életre az intelligenciád valódi hatalma. Ha fejleszted az intuíciódat, és a megérdemelt rangjára emeled, azzal megnyithatod magad a nagyobb lehetőségek előtt életed minden területén.

A ZSIGERI MEGÉRZÉS

Támadt már valaha zsigeri megérzésed? Amikor nem tudod megmagyarázni, miért, de úgy érzed, le kell mondanod az utazást, azonnal fel kell hívnod valakit, vagy el kell menned valahová. Ha pedig megteszed, azzal vagy megakadályozol valami szörnyűséget, vagy életre szóló lehetőséged adódik egy új munka, esetleg kapcsolat formájában. Éreztél már valaha késztetést, hogy hosszabb úton menj munkába, mint szoktál, és kiderült, hogy ezzel elkerültél egy balesetet, vagy belefutottál egy rég nem látott ismerősbe? Érezted már valakivel kapcsolatban első látásra, hogy igazán megbízhatasz benne, és végül a legjobb barátok lettetek? Vagy amikor megláttál egy házat, és azonnal tudtad, hogy tökéletes lenne számodra? És az az érzés, hogy be kell nézned a gyermeked szobájába, és így még épp elkapathatod a rádőlő készülő tárgyat? Megegett már, hogy beugrottál egy idősebb rokonhoz, nem sokkal az után, hogy elesett? Hála a békés, nyugodt belső hangod irányításának, tudtad, jó helyen vagy jó időben.

Amikor elfog ez az érzés, vagy hallod ezt a belső, vezérlő hangot, az az intuíciód. Ez nem mágia; a múltbeli tapasztalataidon alapul, az életed során összegyűjtött adatokon és annak tudattalan megértésén, hogy mi lenne számodra a legegyszerűsebb út. Összekapcsolódik a mindannyiunk számára elérhető kollektív tudással. Ez egy érzésen alapuló érzék és világos észlelés.

**„AZ INTUÍCIÓT SOKAN
AZ INTELLIGENCIA
LEGMAGASABB
SZINTJÉNEK TEKINTIK.”**

AZ INTUITÍV HANGOD

A mód, ahogy az intuíciónak szól hozzád, éppoly egyedi, mint te magad vagy. Az intuíció különféle módokon érzékelhető: egyesek számára hallható hangként vagy dallamként, mások számára élénk álmok alakjában, megint másoknak a testükben jelentkező erős érzetként, vannak, akiknek pedig a környezetükben felbukkanó látható jelek formájában.

Mind rendelkezünk a túlélésen alapuló ösztönnel, amely életben tart bennünket. Ehhez bárki gondolkodás nélkül hozzáfér – nem szükséges hozzá tanulás, természetes és nagyon is nyilvánvaló módon óv meg a veszélytől. Az intuíció árnyaltabbá válik, amikor az életeddel és döntéseiddel kapcsolatban ad meglátásokat. Ez az útmutatás csak számodra érthető, mivel a te lélekcélodon és azon alapul, hogyan élhetsz számodra megfelelő, kiteljesedett és nagyszerű életet. Független mások tapasztalaitól, neked kell felfedezned és kifejlesztened magadban.

Ha a racionálisabban gondolkodók közé tartozol, idővel megtanulod, hogyan küzd le az akadályokat, a mentális gátakat és az ellenállásodat – hogyan nyílj meg a jelenleg még kellemetlennek és különösnek érzett élmények előtt. Ha empatikusabb, illetve nagyon érzékeny vagy, és megszoktad, hogy sok intuitív információt fogadsz be, azt tanulhatod meg, hogyan ismerd fel a sajátodat, és miként bízz önmagadban.

A személyes GPS-ed

Az intuíció a latin *intueri* („megfigyelni”, „megfontolni”) szóból ered. Igazán ismerned kell önmagad, és egészséges önbecsüléssel kell rendelkezned, hogy meghallhasd és tettek-ké formálhasd a kapott útmutatást. Értékelned kell önmagad

és a benned rejlő bölcsességet. Tekintsd az intuíciónkat „belső tanításnak”, amelyben a tanító a te legmagasabb igazságod. Folyamatosan fejlődünk, és lényünk egy része az igaz tudás állapotában létezik. Az intuíciónk összeköt ezzel a tudással, így biztosak lehetünk abban, merre induljunk tovább. Egyesek számára új élmény lehet, ahogy kapcsolatba lépnek a belső világukkal, másoknak csupán emlékeztetőül szolgál, vagy lehetővé teszi, hogy gyakorolhassák, amit már ismernek, és megtapasztalhassák, hogy teljes mértékben megbízhatnak benne.

Intuíciónk útmutatásával bölcs döntéseket hozhatsz, melyek több örömet, szeretetet és a pillanatban való jelenlétet visznek az életedbe. E döntések által nem lesz szükség rá, hogy mindent irányíts és korlátozz; ehelyett életed megnyílhat a kreativitás, a kaland és a felismerések előtt. Tekintsd hát a lelked GPS-ének!

Az élet döntések sorozatából áll. Akadnak persze olyan nagy döntések is, amelyek miatt örökdhatsz, például elfogadj-e egy állást, vagy elköltözz-e külföldre. Ám naponta hozol apró döntéseket, amelyek hatással vannak az életedre – ezen vagy azon az úton indulj-e, későn vagy korán érkezz-e a megbeszélésre, mit vegyél fel ma, elmenj-e arra a partira vagy sem. Ezeket a döntéseket általában megszokásból vagy félelemből hozod meg, esetleg az intuíciónra hallgatsz. Mi változna az életedben, ha képes lennél minden hasonló döntést ebben a tiszta, emelkedett és kiterjedt tudatállapotban meghozni, anélkül hogy elemeznéd vagy gyötrődnél miattuk? Mi volna, ha engednéd, hogy az intuíciónk vezessen?

**”AZ ÉLET
DÖNTÉSEK SOROZA-
TÁBÓL ÁLL.”**

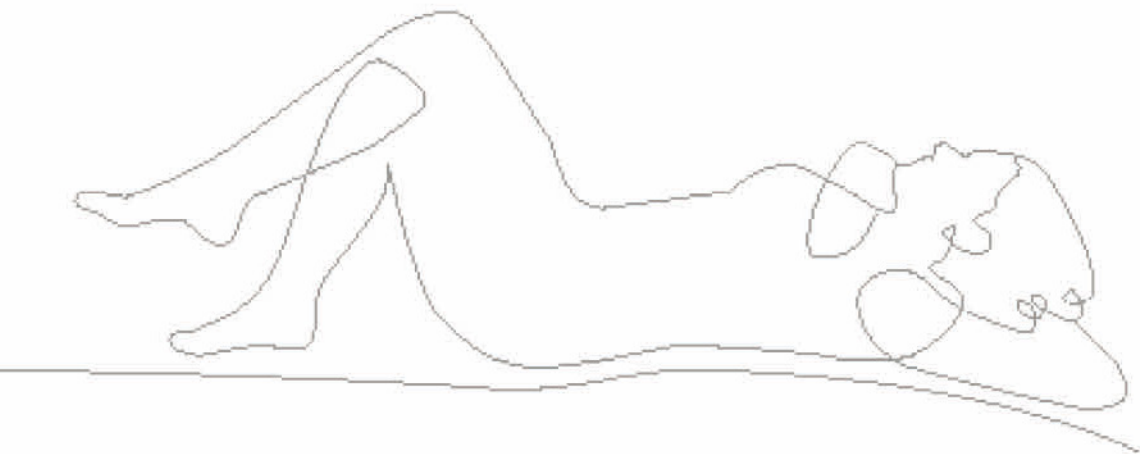
PIHENJ ÉS EMÉSSZ!

Ha nyitottabbá szeretnél válni az intuitív létezésre, fontos, hogy szánj időt a pihenésre és a feldolgozásra. A pihenés szent és nélkülözhetetlen. Rohanó világunkban a pihenés az ellenállás egyik erőteljes aktusa a nyomást gyakorló gépezettel szemben – így mondhatod nemet, és helyezheted előtérbe belső énedet. Amikor lassítasz, teret teremtesz a figyelmes hallgatáshoz és önmagad megismeréséhez. Ebben a térben új impulzusok érkehetnek.

Könnyen előfordul, hogy egy egész hét minőségi pihenés nélkül telik el. Az alvásmegvonás, az ébresztőóra ébredés, az állandó betáblázottság mind hozzájárul az intuíciónak természetes áramlásának akadályoztatásához. Oly gyakran zsúfoljuk tele az életünket és az elménket tennivalókkal! A szabadidődet talán szórakozással és társas tevékenységekkel töltöd ahelyett, hogy teret adnál magadnak a pihenésre, feltöltődésre és a kapcsolatok fejlesztésére önmagaddal. Mindent megvál-

toztat, ha a pihenést a napirended szükséges részének, nem pedig luxusnak tekinted. Időt teremtesz azon részed számára, amely nem mindig produktív, nem mindig a tennivalókra koncentrálsz, vagy nem azzal van elfoglalva, hogy az emberek hogyan tekintenek rád.

A pihenésre olyan egyszerű teret teremteni: szakíts ki magadnak heti néhány órát, amikor nem tervezel be társas programokat, családi kötelezettségeket vagy munkát, és helyette hagyod, hogy csak úgy legyen. Esetleg



elutazol egy hétvégére, vagy otthon vakációzol, és nem nyomasztod magad semmilyen tevékenységgel. Engedd, hogy az intuíciód súgja meg, mire van szükséged, hogy rövid idő alatt felfrissülj – ez majd teret ad az új intuitív bölcsességnek, amely megmutatja, mi lehet fontos számodra a jövőben.

Ha időt szánsz egy egyhetes elvonulásra, és kellőképp kiszakadsz az életed megszkott kereteiből, azzal újraindíthatod magad, és új utakat nyitasz meg a belső világodban.

HATÁSOK Felszabadítja az életed, feltölti a szervezeted, megfiatalít.

IDŐ Tedd a mindennapi életed fontos részévé!

DIGITÁLIS DETOX

Könnyű a technika rabjává válni ahelyett, hogy az életünket megkönnyítő eszközként használnánk.

Ha folyamatosan arra reagálsz, ami a telefonodon érkezik, az függőséget okoz, és elveszi a teret attól, hogy az intuíciónra hagyatkozhass. A digitális detox lényegében arról szól, hogy elengeded a kötődésedet a telefonodhoz, és mindent, ami vele jár – a másokkal való összehasonlítgatást a közösségi médiában, a teljesítménykényszer a munkában, és a beérkező válaszok folytonos ellenőrzését. Az alábbi méregtelenítő stratégiák használatával kiléphetsz a függőséget okozó mintából.

HATÁSOK Tiszta fej, új gondolatok és inspiráció, mélyebb kapcsolat önmagaddal.

IDŐ Minél több, annál jobb – kezdetnek reggelente próbálj 30 percet technikai eszköz nélkül tölteni.



Értesítések

Kapcsold ki az összes értesítést, hogy ne csipogjon vagy villogjon valami folyton a képernyődön! Így minden alkalmazásba akkor lépsz be, amikor neked jó, nem pedig minduntalan, ahányszor értesítést kapsz.



Éjszaka

Tartsd távol a telefonodat a hálószobától – kijelölhetsz egy kosarat, ahová egy bizonyos időpontban beteszed –, így nem ez lesz az utolsó dolog, amit este, és az első, amit reggel meglátsz.



Detox-vasárnapok

Adj magadnak technológiamentes vasárnapokat, amikor rá sem nézel a telefonodra vagy a számítógépedre! Ha kimozdulsz, tedd a régi módi szerint: ne használj GPS-t, és ne készíts fotókat! Legyen a lelked a GPS, és engedd meg magadnak, hogy teljesen a pillanatban legyél!



Egy hét mentesség

Ha teljesen újra akarod írni a telefonhasználathoz és -függőséghez kötődő szokásaidat, néhány havonta adj magadnak egy egész hetet, amikor nem vagy elérhető, kapcsold ki a telefont, és élvezd, ami a helyére áramlik!

*Ha a fizikai tered zsúfolt és
rendetlen, az keltheti azt az érzést
benned, hogy telítődöttél, nincs
helye új információknak, és nincs
lehetőség új nézőpontból látni
a dolgokat. Ha rászánod az időt
a selejtezésre az otthonodban és
az irodádban, felszabadulhat
tér az intuitív hangoknak, és
megnyílhatsz az új ihlet és a tiszta
meglátások előtt.*

SELEJTEZZ!



Íróasztal

Tisztítsd meg a munkaterületedet,
és helyezd a szétszórt papírokat
dobozokba vagy tálcákra! Minden,
ami könnyen elérhető, kerüljön az
asztalfiókba! Csak azt hagyd abban
a térben, ahol dolgozol, amire éppen
szükséged van, és néhány inspiráló
tárgyat.

HATÁSOK Átláthatóság,
rendezettség érzése,
nyitás új nézőpontok felé.

IDŐ Egy kevés naponta,
és alapos takarítás minden
újholdkor.



Iroda

Tedd az irodádat az öröm és tisztaság menedékévé, szabadulj meg minden lomtól, és rendezd el a bútorokat úgy, hogy nyugodt, inspiráló és nyitott légkört teremts! Legyen ez olyan hely, ahol szívesen időzöl, és ahol összhangban vagy a kreatív inspirációddal.



Online

Nézd át az e-mail- és közösségi-média-fiókjaidat, törölj minden appot és iratkozz le mindenről, vagy állítsd le a követését mindennek és mindenkinek, ami és aki nem inspirál, és nem ad hasznos információt vagy eszközöket a tanuláshoz.



Hálószoba

Legyen a hálód a béke szentélye: válts minimalista stílusra, és távolítsd el mindent, ami nem odavaló! Legyen ez nyugodt menedék az otthonodban, amelyet csak a pihenésnek és az önmagaddal vagy a pároddal töltött időnek szentelsz.



Ruhatár

Nézd át a ruhatáradat, és a sosem viselt ruháidat add oda barátoknak vagy adományboltoknak! Csak azokat a ruhákat és kiegészítőket tartsd meg, amelyek jók rád, és jó érzés viselni őket. Így az öltözködés egyszerűbb és örömtelibb lesz.

TEREMTS SZENT TERET!

Nagy ereje van annak, ha kialakítasz egy szent helyet az otthonodban, ahová mint az intuícióval való kapcsolatod színterére elvonulhatsz. Nem kell egy egész szobát ennek szentelned; lehet ez egy sarok, vagy egy oltárként szolgáló kis asztal, ahol úgy ünnepeled éned felsőbb régióihoz fűződő kapcsolatodat, ahogy azt magad és a Föld szempontjából helyesnek érzed.

HATÁSOK Szent kapcsolat, önszeretet, tisztelet, elhívás.

IDŐ Naponta tölts valamennyi időt a szent helyeden, és meglátod, ez természetes módon növekedni fog!



Előkészületek

Találj megfelelő helyet az otthonodban az oltárod számára, ahol van elég tér leülni vele szemben. Helyezz el egy asztalt, valamint egy párnát vagy széket, amely megfelelő magasságú, hogy kényelmesen ráláss az asztalra.



2

Kellékek

Gyűjts össze számodra értékes, szent tárgyakat – családi fotókat, istenségeket vagy bármit, amit szeretsz! Rendezd el ezeket az asztal szélén, középen hagyj helyet a számodra éppen fontos szándékoknak és imáknak!

3

Kapcsolat

Díszítsd az oltárodot cserepes növényekkel vagy vadvirágokkal és néhány gyertyával! Minden reggel, ébredés után ülj le az oltárhoz a meditációd idejére, vagy csak szánj néhány percet arra, hogy kapcsolódhass önmagaddal és a számodra fontos dolgokkal!

HIEDELMEK FELSZÁ- MOLÁSA

*Mérvan a hatalmad ahhoz, hogy
kiseperd a korlátozó hiedelmeket,
amelyek megakadályozzák, hogy
teljesen nyitottá válj, és kövesd
az intuíciodat egy lehetőségekkel
teli életbe.*

HATÁSOK Nyitottság
az intuícóra, út
a szabadsághoz.

IDŐ Végezd el mindig,
valahányszor tudatára
ébredsz egy-egy korlátozó
hiedelemnek!

1

Tárd fel!

Tekintsd át életed fontos területeit: kapcsolatokat, karriert, egészséget, otthont, a hozzájárulásodat a világhoz és a szórakozást. Minden területtel kapcsolatban szánj időt arra, hogy megvizsgáld, mit tartasz lehetségesnek, vagyis hol húzódnak a határaid. Írj le minden korlátozó hiedelmet!

4

Keretezd át!

Fogalmazd át és írd le a hiedelmedet úgy, hogy ne korlátozzon semmiben. Ahogy hangosan kimondod, dörzsöld át a csecsemőmirigyed feletti területet (a szegycsontod körül) körkörös mozdulatokkal a szíved felé haladva! Ismételd el magadnak az átfogalmazott hiedelmet minél gyakrabban!

2

Cáfold meg!

Valamennyi hiedelmedről írd össze minden bizonyítékot, amely azt cáfolja. Például jegyezd fel tapasztalatokat az életedből, amelyek ellentmondtak egy-egy hiedelemnek, és példákat másokról, akik sikerrel jártak hasonló korlátozó körülmények ellenére.

3

Seperd ki!

Válaszd ki az egyik hiedelmedet, és ismételd el hangosan, hogy törlőd vagy el akarsz felejteni. A tisztulás elősegítésére eközben tedd a domináns kezed ujjait gyengéden a szegycsontodra! Egyszerre csak egy hiedelemtől szabadulj meg!

5

Tudatosítsd!

Amikor olyan élmény ér, történik valami, vagy valaki olyasvalamit mond, ami visszalök a korlátozó hiedelmedbe, szem elől téveszted a lehetőségeidet. Figyeld meg, mi váltja ki ezt belőled, így légzéssel úrrá lehetsz az érzelmen, és elengedheted ahelyett, hogy hinnél a korlátozó történetnek.

6

Bízz!

Csábíthat az érzés, hogy egyszerre kitörölheted valamennyi hiedelmedet, ám míg a tudás és a tudatosság jó kezdet, minden hiedelem figyelmet és időt igényel. Ahhoz, hogy megváltoztasd, hinned kell abban, hogy ez csak egy történet, és nem az igazi éned.

KALAND

Ha nyitott akarsz maradni az intuíción, ki kell törnöd a bevett szokásaidból és rutinodból. Egy kaland tökéletes módja annak, hogy új utakat tárj fel, és új nézőpontra tegyél szert.



A kaland lehet egy életre szóló utazás; egy szabadtéri extrém sport kipróbálása; vagy egyszerűen egy kirándulás valahová, ahol még nem jártál; egy új útvonal hazafelé; vagy ha igent mondasz valamire, amire általában nemet szoktál. A kaland megfűszerezi az életet, és felélénkíti, ami pedig vonzza az intuitív szellemet. Néha pont akkor találhatod meg az utadat, ha egy kicsit eltévedsz.

HATÁSOK Kimozdulsz a komfortzónádból, frissesség, feltöltődés, új nézőpont.

IDŐ Állítsd magad kihívás elé, és keresd a kalandot mindennap!



