



INTUÏTIE TEST

Beantwoord de stellingen en kijk of en hoe jouw intuïtie werkt in je dagelijkse leven!

- Schrijf op bij elke stelling: JA; NEE of SOMS
 - Er zijn 50 stellingen. Reageer spontaan en zoals het nu voor jou is, dus niet hoe het vroeger was of hoe je zou willen zijn. Wees eerlijk naar jezelf, niets is goed of fout. Het gaat erom te onderzoeken hoe je je intuïtie gebruikt. Bij sommige beweringen zal je twijfelen, dit geeft niet. Een paar “twijfelachtige” antwoorden zal de score niet noemenswaardig beïnvloeden.
 - Aan het einde tel je je scores op.
-

1. Ik ben iemand van de grote lijnen en minder van de details.
2. Ik ben een perfectionist.
3. Bij het nemen van een beslissing laat ik mijn gevoel prevaleren.
4. Ik moet eerst iets kunnen begrijpen voordat ik het kan toepassen.
5. Ik vertrouw erop dat mijn gevoelens kloppen.
6. Ik ben kritisch.
7. Ik luister naar mijn innerlijke signalen.
8. Ik heb een grote fantasie.
9. Ik beoordeel andere mensen op basis van hun handelingen en uitlatingen.
10. Ik heb een uitgesproken mening.
11. Ik neem impulsieve beslissingen.
12. Mensen zijn vaak heel anders als ik ze beter leer kennen.
13. Ik ben meer dan alleen een lichaam.
14. Ik sta met beide benen op de grond.
15. Achteraf zie ik pas wat ik eigenlijk al wist.
16. Het maakt mij niet uit waar ik ben.
17. Ik vergis me zelden in mensen.
18. Ik ben een nuchter type.
19. Ik weet dat mijn gedachten van invloed zijn op mijn leven.
20. Ik word gemakkelijk beïnvloed door mijn omgeving.
21. Voor mij geldt: eerst zien dan geloven.
22. Ik ben rustig en ontspannen.
23. Ik neem een beslissing op basis van feiten alleen.
24. Ik ben creatief.
25. Ik weet van te voren al wat iemand gaat zeggen.
26. Ik heb een heel druk leven.
27. Ik voel me meteen ergens thuis of niet.
28. Ik denk vaak aan dingen die in het verleden zijn gebeurd.
29. Het is gevaarlijk om alleen op je gevoel af te gaan.
30. Ik ben mij bewust van mijn gedachtes.

31. Grote gezelschappen of drukke omgevingen vind ik vermoeiend.
32. Ik heb interesse in spiritualiteit.
33. Ik neem snel beslissingen en die zijn meestal goed.
34. Ik maak me zorgen over de toekomst.
35. Ik heb een goed ontwikkeld empathisch vermogen.
36. Ik voel mij verbonden met de natuur.
37. Er is maar één waarheid.
38. Mijn doelen bepalen mijn handelingen.
39. Ik wantrouw wat ik voel.
40. Ik heb graag alles zo goed mogelijk onder controle.
41. Ik neem pas na lang wikken en wegen een beslissing.
42. Ik weet van tevoren hoe iets afloopt.
43. Ik ben een emotioneel type.
44. Ik ben mij bewust van wie ik ben en wat ik voel.
45. Ik heb geen invloed op mijn leven.
46. Ik ben aandachtig en kan mij goed concentreren.
47. Mijn gevoel zegt andere dingen dan mijn verstand.
48. Ik ben een dromer.
49. Telepathie komt voor in mijn leven.
50. Ik ben meer een doener.

- Aan de hand van onderstaande lijst geef je aan elk antwoord een score.
- Daar waar je soms hebt geantwoord geef je jezelf 3 punten.

| | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. ja 5; nee 1 | 11. ja 1; nee 5 | 21. ja 1; nee 5 | 31. ja 5; nee 1 | 41. ja 1; nee 5 |
| 2. ja 1; nee 5 | 12. ja 1; nee 5 | 22. ja 5; nee 1 | 32. ja 5; nee 1 | 42. ja 5; nee 1 |
| 3. ja 5; nee 1 | 13. ja 5; nee 1 | 23. ja 1; nee 5 | 33. ja 5; nee 1 | 43. ja 1; nee 5 |
| 4. ja 1; nee 5 | 14. ja 1; nee 5 | 24. ja 5; nee 1 | 34. ja 1; nee 5 | 44. ja 5; nee 1 |
| 5. ja 5; nee 1 | 15. ja 5; nee 1 | 25. ja 5; nee 1 | 35. ja 5; nee 1 | 45. ja 1; nee 5 |
| 6. ja 1; nee 5 | 16. ja 1; nee 5 | 26. ja 1; nee 5 | 36. ja 5; nee 1 | 46. ja 5; nee 1 |
| 7. ja 5; nee 1 | 17. ja 5; nee 1 | 27. ja 5; nee 1 | 37. ja 1; nee 5 | 47. ja 5; nee 1 |
| 8. ja 5; nee 1 | 18. ja 1; nee 5 | 28. ja 1; nee 5 | 38. ja 1; nee 5 | 48. ja 5; nee 1 |
| 9. ja 1; nee 5 | 19. ja 5; nee 1 | 29. ja 1; nee 5 | 39. ja 1; nee 5 | 49. ja 5; nee 1 |
| 10. ja 1; nee 5 | 20. ja 5; nee 1 | 30. ja 5; nee 1 | 40. ja 1; nee 5 | 50. ja 1; nee 5 |



100 of lager

Intuïtie speelt maar een minimale rol in je leven. Dit wil niet zeggen dat je geen intuïtie hebt, maar je hebt niet geleerd om er gebruik van te maken. In onze westerse maatschappij hebben we als kind afgeleerd om te leren vertrouwen op onze ingevingen en gevoelens. Alles is gericht op aanpassen aan de norm en presteren. Je “gezond” verstand gebruiken (wat dat ook mag betekenen) is de maatstaf. We nemen wat we denken of wat anderen ons vertellen, voor waar aan. Denken is zelfs zo’n gewoonte geworden dat we niet meer weten hoe we moeten voelen, of erger, we denken dat we voelen. Wat we niet kunnen zien of begrijpen bestaat niet. Onze conditioneringen bepalen wie we zijn.

Je hebt deze test niet voor niets gedaan. Kennelijk heb je het idee dat je meer bent dan een goed stel hersens. Interesse en de wil om eens wat dieper bij jezelf naar binnen te gaan is al voldoende om je intuïtie aan te wakkeren. Doe wat ontspanningsoefeningen (eenvoudige ademhalingsoefeningen of yoga als je meer fysiek ingesteld bent), lees wat boeken (bijv. Intuïtie van Shakti Gawain of Kracht door bewustwording van Sanaya Roman). Probeer eens een mindfulness cd. Maak het niet te ingewikkeld en doe het niet te lang. Je kunt het toch niet afdwingen en het moet wel leuk blijven. Intuïtieve ontwikkeling is een spel waarin je jezelf steeds meer gaat ontdekken.



100-175

Wanneer je in deze categorie valt dan wordt het tijd om van onbewust intuïtief naar bewust intuïtief te groeien. Je reageert en handelt nog volgens oude gewoontes en patronen. Je voelt wel dingen aan maar weet nog niet wat je ermee moet. Soms zal je volkomen intuïtief reageren maar realiseer je je niet dat je dat doet. Het wordt tijd dat je meer bewustzijn krijgt op de verschillende onderdelen in je leven. Dit vraagt om af en toe eens stil te staan bij jezelf en niet steeds weer door te hollen. Een druk bestaan, emoties, een kritische of analytische instelling helpen niet om dichterbij je voorgevoelens te komen.

Deze test geeft aan dat je intuïtie veel meer ruimte zou mogen krijgen in je leven. Weet dat je meer bent dan de persoon die je aan de buitenwereld laat zien. Onderzoek op welke momenten je ooit het gevoel had dat je wel naar je intuïtie luisterde en of dat goed was. Zoals je je toen voelde kan een ingang zijn om te ontdekken hoe je beter in contact kunt komen met je intuïtie. De signalen van je intuïtie kunnen zeer uiteenlopend zijn. Ze kunnen van binnenuit komen (gevoelens, beelden, inzichten, woorden of inzichten) maar ook van buiten bv. door middel van synchronische gebeurtenissen. Het gaat erom dat je een meer verfijnde manier van waarnemen krijgt. Overigens hoeft het gebruiken van je intuïtie niet te betekenen dat je je verstand meteen overboord moet

gooien. Het mooiste is wanneer je gevoel en verstand op één lijn zitten. Het is tijd om een grotere bewustwording te krijgen.



175 of hoger

De manier waarop je in het leven staat geeft aan dat je verstand en je intuïtie al redelijk in balans zijn. Je kunt van nature al een verhoogd bewustzijn hebben of je hebt al het e.e.a. aan bewustzijnsontwikkeling gedaan, misschien zelfs zonder dat je dat weet. Zit je meer tegen de ondergrens van 175 dan heb je waarschijnlijk een sluimerende intuïtie maar realiseer je je niet dat je het ook daadwerkelijk kunt gebruiken. Boven de 200 heb je de gevoeligheid die nodig is om goed jezelf en anderen te kunnen aanvoelen. Dit kan echter ook betekenen dat je moeilijk je grenzen kunt bewaken en dat je snel geraakt wordt door van alles wat er in je omgeving gebeurt. Jezelf leren beschermen (bv. door energiewerk) wordt dan heel belangrijk.

Door intuïtieve ontwikkeling krijg je steeds meer vertrouwen in je voorgevoelens. Intuïtie kondigt zich nu eenmaal niet aan met tromgeroffel. Het is subtiel en vaak zo vanzelfsprekend dat we het soms niet signaleren. Vandaar dat we vaak pas achteraf doorhebben wat we eigenlijk al wisten. Het zou heel handig zijn als je dit weten naar voren zouden kunnen halen. Op belangrijke momenten in je leven of voorafgaand aan grote beslissingen kun je je intuïtie concreet om advies vragen. Gebruik ontspanningstechnieken om met je aandacht bij jezelf naar binnen te gaan. Uiteindelijk liggen hier alle antwoorden op jouw belangrijkste levensvragen. Leer met je intuïtie spelen. Zelfonderzoek en intuïtieve ontwikkeling liggen heel dicht bij elkaar. Gaandeweg zal je merken dat je steeds meer vertrouwen krijgt in je intuïtie.

Nawoord.

Mocht deze test je op de een of andere manier geïnspireerd hebben kijk dan eens verder op de site welke mogelijkheden er zijn om je intuïtie te ontwikkelen. Download (gratis) een ontspanningsoefening. Uiteraard ben je van harte welkom om aan een van de cursussen deel te nemen. Je intuïtie leren gebruiken is niet zaligmakend maar maakt het leven wel een stuk gemakkelijker! Om de paar maanden geven we een introductieavond over onze opleidingen. Mocht dit niet uitkomen dan is een kennismakingsgesprek altijd mogelijk.

RESONANCE – Training & Coaching Intuïtieve Ontwikkeling – Amsterdam
020-7725005/06-53647484 www.resonance.nl