***Интуиция***

Интуиция – это способность обрабатывать эту неосознаваемую информацию, выделять в ней главные и важные моменты, подсказывать, как и что надо делать.

Интуиция — это способность человека слышать внутреннего себя. Возможно, подсознание или душу.

Вселенная или мироздание, мировой разум

*Мы так созданы. Это в нас вложено.*

Как говорил генеральный Альберт Энштейн, "интуиция — это священный дар, а рациональный ум — его преданный слуга. Мы создали общество, в котором превозносится слуга и забыт дар". И дальше А. Энштейн продолжал..."даже если вывод, имеется в виду научный вывод выглядит как результат логической работы, это только финал этой работы. Основная часть её шла отнюдь не путем счетов- пересчетов".

***О чем говорит интуиция***

***То, что жизненно важно именно для вас***

*Предупреждение*. Отрицательные знаки могут стать предвестниками негативных событий, позитивные знаки и наши чувства, наоборот, говорят о положительном ходе событий.

***Поддержка.*** Вселенная или мироздание, мировой разум поддерживает нас и подсказывает, что вы движетесь в правильном направлении (или неправильном). Используя подобные подсказки, можно ориентироваться на жизненном пути

***Межличностные отношения***

В межличностных эмоциональных отношениях, …принципы логики не работают, Если вы можете проанализировать, почему вы кого-то любите, сомнительно, что вы его любите на самом деле».

***Эмпатия*** – умение чувствовать, понимать и принимать близких людей на расстоянии.

Через интуитивное общение иногда люди связаны между собой, например, мать чувствует через километры, когда ее ребенку плохо или грустно. Самое сильное взаимодействие наблюдают между родителями и детьми, а также близнецами.

***Чтобы не ошибаться в людях.*** Многие бизнесмены и даже миллионеры выбирают себе в партнеры людей именно руководствуясь внутренними знаками, бессознательно, в момент, когда пожимают при знакомстве руку.

Это же относится и к людям, которые нас окружают. Если человек очень не нравится, в его присутствии становится некомфортно без логических оснований, то, возможно, это голос интуиции, к которому стоит прислушаться.

определять искренность окружающих;

*подсказывает, когда нас пытаются обмануть*

***Принимать решения.*** принимать важные решения в деловой и личной жизни;

*помогает быстро находить правильные решения*

***Чтобы получать ответы на свои вопросы.*** Развивая интуицию, можно использовать свой внутренний голос для поисков решений в любой ситуации. Нужно задавать четкие вопросы (без НЕ). Верить в себя и себе, своим мыслям. Приходящие приятные образы и чувства означают положительный ответ, а негативные ощущения – отрицательный.

Чтобы получить точный ответ, нужно задавать четко сформулированные вопросы. Только в этом случае вы узнаете истину, продиктованную врожденной мудростью.

***Найти свое место в жизни.*** Интуиция при помощи необоснованного чувства неудовлетворения пытается сказать, что человек находится не на своём месте. И когда он всё же решится сменить род деятельности, то почувствует облегчение и спокойствие. Когда ты занимаешься «своим» делом, ты испытываешь счастье и моральное удовлетворение.

***Направления собственного развития.*** осваивать новые знания и становиться экспертом;

***Бизнес***

Один из самых успешных инвесторов, Джордж Сорос, считает, что рынок не поддается анализу — ситуация на нем беспрерывно меняется, поэтому он полностью доверяет своей интуиции…

Многие бизнесмены признаются, что часто принимают решения, опираясь на собственный внутренний голос. При этом они не могут объяснить механизма принятия этого решения. Интуиция – это импульс, который находит отклик во всем теле, - именно поэтому они говорят, что на уровне физических ощущений в такой момент всегда происходят некие всплески. У Генри Форда чесались веки, у Дж. Сороса появлялось покалывание в спине. Майкл Эйзнер, глава компании Walt Disney, описывает это как странное ощущение в животе, иногда в горле, а иногда на коже: «Это чувство подобно тому, которое испытываешь, впервые наблюдая выдающееся произведение искусства».

Именно интуитивное озарение предшествовало изобретению электрической лампочки, закона всемирного тяготения и теории относительности.

Промышленные гиганты, например, такие, как Майкрософт, вкладывают в развитие интуиции своих сотрудников огромные средства.

***Вдохновение***. ***Творчество.*** Это получение ответов на творческие запросы. Шестым чувством, подсознательно мозг выбирает из поля вариантов наиболее интересные, но подходящей тематики (у художников это – сюжеты картин, для музыкантов – мелодии и тексты песен, для кулинаров – новые рецепты). Далее человек воплощает в реальность пришедший образ.

Ученые из американского Центра исследования сознания установили, лучше всего интуиция развита у музыкантов, художников, писателей и актеров.

***Интуиция – это считывание сигналов тела.***

Сеанс психотерапии. Клиент проговаривает запрос – его тело напряжено. Начинается работа – тело по прежнему напряжено. И вдруг, в какой-то момент, тело клиента расслабляется – тело поняло, что решение найдено. Но сеанс еще 10-15 минут продолжается, это время, за которое решение уже понятое телом, доходит до осознания клиентом.

***Свойства тела нужно уметь слушать. Этому мы можем научить. Это то основное, чему мы учим.***

***Условия слушания тела.***

***Целостность.*** Если вы хотите принять интуитивное решение, то на этот момент надо ***стать абсолютно целостным.*** Целостность — это когда внутри вашего организма ничто не конфликтует. Ваш разум, ваше сознание работает на поставленную цель — найти решение. Ваше тело не мешает принимать решение, и вы находитесь на одной волне с вашим сознанием и со своими эмоциями. Вы должны находиться в сбалансированном состоянии. Если вы входите в это состояние, то фактически начинаете думать не только головой, но всем телом. Недаром же люди говорят, буквально, «Задницей (позвоночником) чувствую, что нужно все продать». И. Хакамада

***Быть в потоке.*** Условия развития интуитивных способностей - жить в потоке и чаще прислушиваться к себе, своим ощущениям и мыслям. Можно использовать медитацию и специальные техники.

***Комфортность.*** Многие говорят о чувстве умиротворения, спокойствия и счастья, даже если с логической точки зрения решение не кажется верным

Внутреннее удовлетворение — это состояние спокойствия, когда интуиция и мышление не вызывают внутреннего конфликта.

***Выход в реальность. Живите настоящим***. Прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило. Проживать жизнь сейчас, сосредоточить внимание и силы на настоящем — лучшее, что можно сделать. Беспокоиться о том, чего уже нет или о том, чего может не быть — значит засорить свой разум ненужной информацией, испытать боль, переживания, которые могут существенно навредить вашей нервной системе, здоровью, негативно повлиять на взаимоотношения с близкими и работоспособность. Попытайтесь сосредоточиться на происходящем. Это принесет вам счастье, удовлетворение и, соответственно, позволит развивать внутреннее чутье.

***Доверие себе.*** Уверенность в себе, собственных силах и стремлениях — очень важный компонент развития интуиции. Можно чувствовать сигналы, замечать знаки, но игнорировать их, не доверять себе.

***Постановка задачи***. Интуиция — хороший помощник, но не сможет решать задачу без вашего участия. Чтобы получить ответ на свой вопрос, надо его четко сформулировать.

***Искренность.*** Второй момент — подсознание не включается, если у вас нет ***реального внутреннего интереса к*** решению задачи. Интуиция работает, только если ответ для вас действительно важен.

***Что препятствует развитию интуиции***

***Недоверие самому себе.*** Это одна из самых распространенных причин, по которым интуиция может отказывать.

***Человекоугодничество,*** слепое преклонение перед авторитетами. Когда человек привыкает жить согласно советам старших, это не позволяет ему развить собственный подход к обстоятельствам в жизни. Он начинает считать себя незначительным, ничего не решающим. Когда человек опирается на внешние авторитеты, он не нуждается в помощь своей интуиции.

***Постоянная усталость.*** Когда человек еле передвигает ноги от утомления, о том, чтобы услышать свое шестое чувство, ему можно только мечтать. Интуиция – это внутреннее чутье, которое, подобно другим переживаниям, может притупиться в результате усталости. Поэтому отдых является базовым условием для того, чтобы слышать внутренний голос.

***Паника.***

***Суета.***

В интуиции есть - врожденная составляющая, как один из неосознаваемых автоматизмов тела; - приобретенная составляющая, как приобретенные неосознаваемые автоматизмы тела.

***Интуиция – как врожденные автоматизмы тела***

Чаще примеры такой интуиции находят в мире животных.

В 2005 году на побережье острова Цейлон обрушились гигантские волны, оставив после себя огромные разрушения в национальном парке Шри-Ланки. Среди нескольких сотен погибших людей не было ни одно представителя животного мира, густо населяющих этот природный заповедник. Все они успели уйти вглубь парка.

Особо чувствительными к землетрясениям являются звери, живущие в норах, скалах, или ползающие по поверхности. Так, например, жители одного китайского города в феврале 1975 года наблюдали раннее пробуждение змей, которые выползали из своих нор и ползали по улицам. Жителей срочно эвакуировали, а спустя несколько дней мощное землетрясение буквально снесло этот город.

Все больше проблемы интуиции изучают и у людей. Американский психолог Марша Эмери, наблюдая за людьмис повышенной интуитивностью сделала вывод, что они: в 5 раз реже попадают в аварии; в 7 раз реже получают травмы; в 2 раза реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями; в 5 раз реже получают внезапные инфаркты на нервной почве (они более готовы к реальному ходу событий); в 3 раза реже страдают неврозами (благодаря интуитивному предчувствию просто меньше паникуют); в 2 раза реже получают пищевые отравления и болеют вирусными заболеваниями.

***Интуиция - как приобретённые автоматизмы тела, как опыт работы***

Опытный глаз видит всегда больше, чем глаз новичка. Тот, кто занимается чем-то годами, многие вещи знает уже без всякой логики, просто на основе опыта: «Я это чувствую".

Герберт Саймон, который, исследуя процесс мышления гроссмейстеров, показал, что после тысяч часов занятий шахматисты иначе видят фигуры на доске. Интуиция – это не что иное, как неосознаваемое узнавание»".

Профессиональный теннисист знает, куда полетит мяч из-под ракетки соперника.

Опытные конструкторы самолетов могут без расчетов, только взглянув на самолет, сказать, каковы его летные перспективы.

Опытный психолог лучше молодого предскажет [поведение](https://www.psychologos.ru/articles/view/povedenie) окружающих - работает просто [опыт](https://www.psychologos.ru/articles/view/opyt).

То же самое бывает, когда опытный врач с первого взгляда на пациента определяет диагноз, который оказывается достаточно точен. При этом, если врача попросить рассказать в деталях, какие именно наблюдения привели его к этому диагнозу, то он, конечно, сможет рассказать, но это будет непросто — с первого взгляда получается легче.

Физик Ричард Фейнман привел несколько хороших примеров того, как работает интуиция. Например, в 1930-е годы он, будучи школьником, участвовал в алгебраических боях между школами из разных городов. Суть соревнований была в быстром решении несложных математических задач. Но отведенное время было заведомо меньше того, что требовалось на «честное» решение. Поэтому у школьников вырабатывалось умение «видеть» ответ, находить решение задачи, не решая ее. Это умение и есть интуиция, и она развивается у самых обычных людей. Для этого не нужен особый дар.

Итак, для того чтобы интуиция работала, необходимо научиться ее **слышать, слушать и понимать.**

На семинарах мы научим вас слушать сигналы тела. Интересно, что разные уровни построения движений, подсказывают нам ответы на разные вопросы:

***- Уровень А*** – умение оценить комфортность и значимость для вас той или иной социальной среды;

- здесь же базируется доверие, в том числе, доверие собственной

интуиции.

***- Брюшко –*** чувствует ситуации, опасные для нашей жизни:

- эмпатия – чувствование близкого человека на расстоянии; при

навыке такой работы – чувствование практически любого;

- лучистость – «видение» социальных взаимодействий, смотрение

через принятие, через любовь;

***- Уровень В*** – умение «держать нос по ветру», куда поведет;

***- Подуровень С1*** – выбор варианта пути;

- умение «видеть» ограничения и границы;

***- Подуровень С2*** – выбор цели;

***- Уровень Д*** – подсоединение к коллективному бессознательному;

- выбор правильного ответа на конкретный вопрос;

- выбор из роли, из архетипа

последовательного решения задач деятельности на рабочем месте.

- возможность говорить с телом, со своим бессознательным, с архетипами

***- Уровни Е*** – получение ответа, инсайт.

***Вдохновение***. Это получение ответов на творческие запросы. Шестым чувством, подсознательно мозг выбирает из поля вариантов наиболее интересные, но подходящей тематики (у художников это – сюжеты картин, для музыкантов – мелодии и тексты песен, для кулинаров – новые рецепты). Далее человек воплощает в реальность пришедший образ.

При благоприятном исходе поездки транспорт обычно заполнен на 76%, а при катастрофах — на 61%. Примерно в 15% случаях пассажиры переносили свои поездки или отменяли вовсе по каким-либо причинам. Эти 15% людей доверились своему бессознательному чувству, чем спасли себе жизнь. Возможно, они почувствовали лёгкое недомогание, или решили перенести поездку из-за вдруг возникшего неотложного дела. Интуиция проявляется в разном виде. Остальные же люди поддались более логичному и рациональному подходу, из-за чего и пострадали.

Журнал Nature (сент 2016) опубликовал их исследование, которое подтверждает, что успешные трейдеры обладают повышенной способностью к интероцепции, сигналам от внутренних органов. Высокая чувствительность к таким сигналам является тем самым внутренним голосом, помогающим принимать верные решения в стрессовых ситуациях, поясняют ученые.

Когда интуиция начинает работать, возникает очень приятное ощущение, что жизнь реагирует на Ваши желания, Вы приходите к цели, к решению в нужный момент и в нужное время.