

**Leven op je gevoel, vertrouwen op je intuïtie – Lianne Marije Sanders heeft het moeten leren. Met succes: sinds ze niet meer over elk detail nadenkt, ervaart ze veel meer rust.**

**intuition**  
 (intuïtieve)  
 aning, of superpower.

Als je me twee jaar geleden had verteld dat ik 'gewoon m'n intuïtie moest volgen' bij het maken van een belangrijke keuze, had ik je glazig aangekeken. Intuïtie, hart, ziel, onderbuikgevoel – ik kon er tot een paar jaar geleden niks mee. Ik hield van lijstjes maken. Plussen en minnen. Eerst de vraag: wil ik een nieuwe baan? En dan eindeloos argumenteren: misschien

krijg ik er meer energie van; maar mijn huidige collega's zijn zo gezellig; heb ik wel zin in meer reistijd? Dat werk. Voelen deed ik überhaupt niet – ja, stress – maar een onderbuikgevoel of hart dat me de juiste richting in stuurde, kende ik niet. En dat terwijl 'trust your intuition' een van de meestgebruikte quotes op Instagram is. Als je een beetje in de mindfulnesshoek zit, zie je de uitspraak te pas en te onpas voorbijkomen. Toen ik een paar

jaar geleden veel stress had, volgde ik accounts van mensen die zich bezighielden met bewust leven of 'lekker laten zweven'. Ik vond het heerlijk om bij hen inspiratie op te doen, met hun oneindige vertrouwen in het leven en stimulerende woorden om 'vooral je intuïtie te volgen'. Dat deden zij ook en daardoor was hun levensloop honderdtachtig graden gedraaid. Van stress, burn-outs, depressies en banen die niet bij je pasten, naar vreugde, geluk en rust. Het leek allemaal zo makkelijk: luister naar die magische stem binnenin en alles komt goed. Op den duur ging ik me alleen wel een beetje afvragen waar ik die intuïtie dan toch vinden kon.

### Intuïtie: feit of fabel?

En of intuïtie wel echt bestaat. Want laten we wel wezen: mensen die de halve dag tarotkaarten leggen en hun leven aanpassen aan de stand van de maan, lijken me nou niet bepaald de meest wetenschappelijke types. En wetenschappelijk bewijs – iets zeker weten – daar ging mijn hoofd destijds nogal lekker op. Fleur Brunninkhuis (32), burn-out & life coach, begeleidt mensen die meer vanuit hun intuïtie en minder vanuit hun hoofd willen leven. Ik vraag haar of zij zeker weet dat intuïtie bestaat: "Absoluut. We zijn er grotendeels voor afgestompt, omdat we tegenwoordig vooral rationeel in het leven staan. Daarom denken we misschien dat we 'het' niet hebben, maar iedereen heeft intuïtie. Een innerlijk weten. Er wordt momenteel veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan en daar komen mooie resultaten uit."

Ik zoek een filmpje op dat Fleur me tipt, over een van die wetenschappelijke experimenten. Deelnemers krijgen verschillende plaatjes te zien: nare afbeeldingen van wonden en oorlog, en fijne van konijntjes en natuur. Tussen elke afbeelding is het beeld tien seconden zwart. Ondertussen wordt hun hersenactiviteit en hartslag gemonitord. Wat blijkt? Wanneer er een naar plaatje aankomt, wordt er verschil in hartslag gemeten in de paar seconden vóórdat

de afbeelding in beeld komt. Iets in de deelnemers voorvoelde dus dat het volgende beeld niet pluis zou zijn. De onderzoekers leggen uit dat je hart door een signaal 'van buiten' opvangt of iets wel of niet goed voor je is, en die informatie vervolgens doorstuurt naar je hoofd en daarna je buik. Dit gebeurt in milliseconden. Onderbuikgevoel, naar je hart luisteren, je intuïtie volgen: van hetzelfde laken een pak. →



## Ego versus gevoel

Maar wat is dat 'buiten' dan? God? Het universum? Het heelal? Hoe onnoemelijk veel wetenschappelijk onderzoek er ook naar gedaan wordt, de mensheid is er niet uit. Het is onaantastbaar. Maar is het werkelijk relevant om te weten waar dat innerlijk weten vandaan komt, als je ervaart dat het er is? Volgens Fleur kan iedereen in contact komen met zijn of haar intuïtie en op basis daarvan keuzes maken die echt bij hem of haar passen. Sommige mensen hebben van nature een sterke connectie met hun onderbuikgevoel, terwijl anderen jarenlang in hun hoofd leven en helemaal geen connectie voelen met hun hart of lijf. Zij leven vanuit hun ego – dat net zo min zweverig is als je intuïtie. Ieder mens ontwikkelt een ego: een gevormde identiteit om te overle-

ven in de wereld. Het ego is een blauwdruk van regels en patronen dat ervoor zorgt dat je meekomt met de rest. Overleven is immers je oerinstinct. Je ego ontstaat al heel vroeg, als je nog een klein kind bent. Je leert wat wel en niet gepast is (plassen op het potje, niet zomaar in de tuin) en hoe je het 'goed' doet (niet jarenlang lanterfant, maar je studie afmaken). Al deze min of meer bewuste regels, meningen en patronen moeten ervoor zorgen dat jouw kans van slagen in de huidige maatschappij zo groot mogelijk is. Je ego is vaak gebaseerd op angst. Angst om achterop te raken, niet te slagen en dus uiteindelijk niet te overleven. Leven vanuit je ego is noodzakelijk als kind, zo kun je namelijk opgroeien tot een volwassen en gezond mens. Maar later werkt je ego je soms tegen. Als je alleen leeft vanuit angst – wat hoort, wat goed is – verwaarloos je het contact met je intuïtie en lijf. Volgens Fleur is leven vanuit je ego daarom dé reden dat veel jonge mensen een burn-out krijgen. Ze zijn continu aan het nadenken, plannen hun leven strategisch en zijn vooral bezig met wat de juiste stappen zijn volgens de verwachtingen en normen en waarden van anderen. Maar contact maken met hun hart en dáárvanuit hun keuzes maken, ho maar.



## Altijd in je hoofd

Het moge duidelijk zijn: zo iemand was ik ook. Ik ben altijd een angstig kind geweest dat veel nadacht. Volgens mijn psycholoog ben ik in mijn

vroege jeugd 'naar mijn hoofd vertrokken', om daar vervolgens 28 jaar later pas weer uit te komen. Ik was daardoor het contact met m'n gevoelens en lichaam kwijt. Wanneer je immers continu aan het nadenken bent, voel je niks. Volgens mijn psycholoog kan je aandacht slechts op één plek tegelijk zijn: óf in je linkerteen, óf in je hoofd. Óf je voelt je verdrietig, óf je gaat over iets piekeren. Óf je brengt bij buikpijn je aandacht naar je buik, óf je negeert het en blijft verder werken en vanalles organiseren – vanuit je hoofd. Het kan niet én én. Wanneer je je lijf en gevoel maar lang genoeg negeert, raak je uiteindelijk vervreemd van je intuïtie. Je blijft altijd maar nadenken, in plaats van voelen. Dat nadenken is dus precies waar het probleem zit. Overall woorden aan geven en oordelen houdt je weg van je onderbuikgevoel. Een stabiele baan waarbij je veel geld verdient is goed, leven in de provincie is suf, thuis een boek lezen is saai en naar festivals gaan is hip. Je ego weet het allemaal feilloos te verwoorden. Vaak hebben we niet eens door hoeveel gedachten en meningen we hebben. Maar hoe kom je dan, na jaren in je hoofd geleefd te hebben, weer terug bij je intuïtie? Hoe laat je je leiden door je innerlijk weten in plaats van je gedachten?

FOTOGRAFIE STOCKSY, SHUTTERSTOCK.

# IN CONTACT KOMEN MET JE INTUÏTIE

## Stappenplan van coach Fleur Brunninkhuis:

- ① Vind een plek waar je **alleen** kan zijn en niet gestoord wordt.
- ② Probeer **vijf seconden** richting je hart in te ademen en vijf seconden richting je hart uit, net zo lang tot je rustig bent.
- ③ Denk aan iets of iemand **waar je van houdt**. Neem het gevoel waar in je hartstreek. Voelt het zacht? Warm? Ruim?
- ④ Probeer nu **de keuze** die je moet maken voor de geest te halen. Komt het in de buurt van dat eerdere prettige gevoel? Of juist niet?
- ⑤ Probeer de uitkomst van je keuze zo levendig mogelijk voor je te zien. Versterkt je gevoel? Verandert het? Als je denkt aan het bereiken van **je doel** – hoe voelt het dan?
- ⑥ Schrijf op **wat je voelde**. Zo maak je het nog helderder voor jezelf.

## Warm, zacht, verruimend

“Door de ruis op de lijn weg te nemen,” zegt Fleur. “Wanneer je gedachten verstillen, kom je terecht bij je hart. Dan kun je luisteren naar wat je vanbinnen eigenlijk allang weet. De sleutel is ontspanning. Mediteren, wandelen, tijd nemen voor jezelf. Door te ontspannen, vervliegen je gedachten en kom je in contact met je gevoel. Wanneer je in ontspannen staat denkt aan een bepaald dilemma, voel je duidelijker of iets wel of niet goed voor je is. Wanneer het wél goed voor je is, kan het warm voelen, open, verruimend, geruststellend en zacht. Wanneer iets niet voor jou bedoeld is, voel je je eerder gespannen, benauwd, krijg je een naar gevoel in je keel of merk je dat je hoofd als een dolle gaat argumenteren. Je hoofd begint te vechten tegen iets wat eigenlijk glashelder is.”

Is het echt zo simpel? Ontspannen, waarnemen wat er in je lijf gebeurt en dan een keuze maken? “Zo simpel kan het zijn,” zegt Fleur, “ware het niet dat mensen vaak jarenlang in hun hoofd hebben gezeten en daardoor bang zijn voor hun gevoelens. Het kan dus heel spannend zijn. Niets voelen en alleen maar nadenken kan veilig zijn, want zo hou je heftige emoties in bedwang. Wanneer je naar je hart gaat, kunnen er bepaalde angsten vanuit je ego omhoog komen. Omdat je daar niet vertrouwd mee bent, kun je daarvan schrikken.” In zo'n geval kan begeleiding handig zijn.

Inmiddels baseer ik elke keuze vooral op m'n intuïtie. Door tijdenlang te oefenen met mediteren, wandelen en pianomuziek luisteren, kom ik steeds makkelijker uit m'n hoofd. Het leven ziet er anders uit sinds ik niet meer over elk detail nadenk, maar intuïtief kies wat goed voor me is. Van m'n avondeten, tot het aannemen van nieuwe klussen, tot het kiezen van een nieuwe woonplaats – als ik m'n hart volg, zit ik goed. En dat levert meer rust op dan alle plus- en minlijstjes bij elkaar. 6