

# Лучшие 13 упражнений для развития необычайно сильной интуиции

Материал подготовила Журавина Алина.

Источник: <https://qvilon.ru/samorazvitie/kak-razvit-intuitsiyu.html>

Подбор иллюстраций мой (А.В.)

## 1. "Угадайка"

Играйте в «угадайку» при каждой возможности. То есть, услышали телефонный звонок, сначала подумайте, кто это может быть, когда начали разговор, постарайтесь задать неожиданный вопрос и попробуйте угадать, каким будет ответ (например, а кто находится рядом с Вами).

Придумайте новое блюдо и набор необходимых продуктов для него.

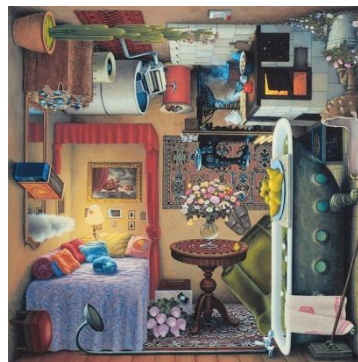
В будущем может пригодиться для назначения лечения пациенту.



## 2. Тренировка

### Этап 1.

Встаньте в центр комнаты, выберите какой-то предмет в ней, например, вазочку на столе. Посмотрите на неё внимательно, как далеко от вас находится? Какие колебания от неё исходят? Закройте глаза, и «посмотрите», какие образы возникают? По каким сигналам вы её ощущаете и отличаете от остальных предметов на столе? Когда чётко зафиксировали все нюансы, покружитесь, чтобы изменить своё расположение, и, не открывая глаз, попробуйте обнаружить, в какой стороне находится ваза.



С помощью этого упражнения вы научитесь «видеть» предметы и ориентироваться в темноте.

Главное, тренироваться ежедневно, пока не достигнете желаемых результатов. После овладения навыком «психорадара» усложните себе задачу, начав выполнять домашние обязанности с повязкой на лице.

### Этап 2.

У Вас дома, наверняка находится кто-то из родственников. Усложните задачу, и научитесь сканировать его. Сначала с открытыми, а потом с закрытыми глазами, взяв его за руку, определите его состояние, что его беспокоит, какие «нужные слова» ему сейчас надо сказать, или «нужные вопросы» задать.

### Этап 3.

Попробуйте применить это метод в процессе беседы со знакомым человеком

Постарайтесь заниматься ежедневно, определяя время, место и состояние, когда Вам это удастся лучше всего. Возможно, у Вас дома (и не только) может быть свое личное «место интуиции».

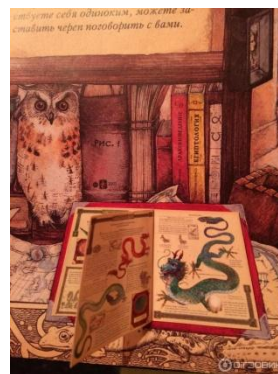
## 3. Тест с игральными картами

Просто возьмите колоду и пробуйте угадать, какой масти карта сверху. Когда усовершенствуете навык, переходите к более сложному – называйте не только масть, но и значение.



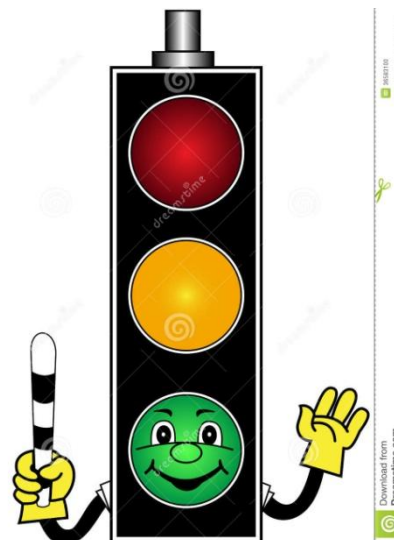
#### 4. Дневник мага

Заведите дневник, в который будете выписывать все моменты проявления интуиции. Например, принимая какое-то решение, напишите, что вам подсказывал внутренний голос, впоследствии вы сможете проверить, был он прав или нет, несмотря на то, прислушались вы к нему или нет. И вообще, каждый раз, когда ощутите сомнения, фиксируйте на листе, чтобы в дальнейшем понимать, как поступать в какой-то ситуации.



#### 5. Светофор

Это упражнение научит прислушиваться к себе. Отчетливо представьте каждый цвет, где красный символизирует опасность или что решение не верное, жёлтый – что необходимо подумать ещё и быть настороже, а зелёный – всё правильно и можно смело двигаться вперёд. Для начала нужно откалибровать свои ощущения, чтобы впоследствии правильно расшифровывать ответы. Поэтому задавайте себе такие вопросы, ответы на которые очевидны. Например, я такого-то года рождения? И перечисляйте разные даты, внимательно наблюдая за тем, какой цвет появляется перед глазами. После калибровки пробуйте переходить к волнующим темам, к примеру, можно ли отправляться в командировку в ближайшие дни, или лучше перенести на следующую неделю?



#### 6. Варианты решения

Если вас беспокоит какая-то проблема, подумайте обо всех вариантах её исхода или решения, и выпишите каждый на отдельном листе картона, предварительно разрезав его на маленькие кусочки. После чего разложите перед собой, вытяните руки и держите ладони над каждым вариантом, прислушиваясь к ощущениям. Верным будет тот, где вы почувствуете самое сильное покалывание либо тепло. Так, кстати, можно устроить и проверку, написав разные ответы на очевидный вам вопрос.

#### 7. Тренировка с напарником

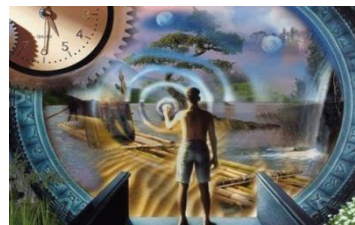
Для выполнения этого задания вам потребуется ещё один человек. Попросите знакомого с помощью только жестов и мимики рассказать вам какую-то историю, не используя ни одного слова или звука, даже не совершая движения губами. Ваша задача – внимательно слушать не только его, но и свои ощущения, обращать внимание на образы и картинки, возникающие в голове. После чего, перескажите ему, что вы поняли, с самого начала.



Поделитесь в конце чувствами и переживаниями, которые возникали в процессе. Важно только, чтобы история или ситуация была вам незнакома, иначе вы легко догадаетесь по смыслу, о чём идёт речь.

## 8.«Предвидение»

Перед тем, как выйти из дома, подумайте, какого пола человек вам встретится первым, где примерно это случится. Немного позже смело приступайте к продумыванию деталей гардероба.



Затем добавьте время, погодные условия и прочие нюансы. И постепенно вы сможете предвосхищать какие-то события и притягивать встречи.

## 9.Сны

Обязательно берите во внимание сны, особенно, если начали выполнять вышеперечисленные упражнения по развитию дара предвидения. Как только проснулись, запишите на листике то, что приснилось, чтобы позже попробовать понять, за чем подсознание даёт эту информацию.



## 10.Интересный приём – дайте имя своему шестому чувству

Желательно ласковое и производное от собственного имени. Задавайте вопросы и советуйтесь с ним при каждом удобном случае.

## 11.«Третий глаз»

Считается, что он находится на лбу между бровями. Так вот, чтобы ваша интуиция была сильная, необходимо научиться его использовать в своей жизни. Поначалу перед тем, как уснуть, просто закройте глаза и рассмотрите изнутри свои веки. В первые недели вы будете наблюдать лишь чёрно-белые блики, со временем образы станут отчётливее, приобретая цвет и форму. Именно с помощью этого «третьего глаза» вы сможете ориентироваться в темноте и неизвестном пространстве, видеть ауру человека и энергию, тепло, исходящее от живых существ.



Аджна – чакра (третий глаз) - шестой энергетический центр

Кстати, экстрасенсы именно так и определяют, какими заболеваниями мы страдаем, какие есть слабые и сильные места в организме. Научившись видеть тонкое тело, по тёмным сгусткам на нём легко обнаружить болезни, а там, где дыры – проблемы хронического характера. По цвету понять, в каком настроении и состоянии человек, и вообще, какой у него характер.

**12.«Орел и решка»** подбрасывание монеты. Или другая аналогичная операция. Как Вам больше нравится. Подбрасывайте как можно чаще монетку, пытайтесь угадать, что выпадет, орёл или решка. Хорошо этот метод помогает, когда сомневаетесь в чём-то и затрудняетесь принять окончательное решение, выбирая из двух вариантов.



## 13.Помощь знакомого человека

Вам следует сесть на стул, завязать глаза и попробовать «увидеть», угадать, что ваш партнёр делает в данный момент, где именно находится по отношению к вам и какие эмоции пытается «передать».

## 14. Рекомендации

### Медитация

Начните практиковать медитацию, так как нашему сознанию свойственно работать без перерыва, ведя внутренние диалоги, фантазируя и вспоминая прошлое. А для того, чтобы услышать внутренний голос, важно уметь «отключать» мозг. Об этом подробнее тут. Так вот, в процессе медитации мысли в голове приостанавливаются, вы начинаете ощущать каждый миллиметр тела, отчего легче сконцентрироваться и получить доступ к внутренним истинным знаниям. Практикуя ежедневно, вам намного проще будет достигать состояния, в котором вы получаете ответы на вопросы о будущем.



Чтобы научиться предвидению, необходимо развивать левое и правое полушарие мозга одновременно. А всё потому, что скоординированная работа полушарий позволяет обрабатывать огромные объёмы информации, вы тогда не упустите ни одного нюанса, успеете проанализировать и придать форму для выражения. Задания, с помощью которых вы объедините работу обеих половинок мозга, найдёте в этой статье.

Отдыхайте, при усталости вы не в состоянии будете отследить знаки и сигналы, которые подаёт интуиция. Особенно, если вы находитесь в депрессии или в состоянии астении. Спите столько времени, сколько положено именно вашему организму, пейте достаточное количество воды и употребляйте здоровую и богатую на витамины пищу. Дело в том, что упуская из виду такие банальные и всем понятные моменты, мы рискуем перегрузить себя, истратив впустую запас энергии и внутренние ресурсы, отчего, пытаясь «открыть» в себе дар предвидения, мы не только не получим ожидаемых результатов, да ещё и нанесём ущерб здоровью.

Дыхательные техники также не помешают, с их помощью вы научитесь расслабляться и концентрироваться. О том, как это правильно делается, вы узнаете в статье про дыхательные техники.

Проводите большую часть своего времени в одиночестве, хотя бы поначалу, как начнёте учиться прислушиваться к себе. В тишине, без всяких отвлекающих гаджетов, закройте глаза и наблюдайте, что происходит внутри вас, не давая оценок и не пытаясь анализировать, интерпретировать приходящие в голову мысли и образы.

Развивайте обязательно эмоциональный интеллект, без него вы не сможете «чувствовать» других людей, их намерения и скрытые мотивы. А для этого осознавайте, познавайте себя, отслеживайте чувства, которые испытываете, и тогда чужой внутренний мир станет вам немного понятнее. А для того, чтобы потренироваться и ознакомиться с азами «чтения по лицам», прочитайте вот эту статью.

### Заключение

А на сегодня всё, уважаемые читатели! Главное – ежедневно тренируйтесь, и со временем заметите, как необычайно сильны вы стали, как легко удаётся избежать неурядиц и принять верное решение, о котором в будущем точно не станете жалеть, как начинают сбываться мечты и складываться обстоятельства именно в вашу пользу.

**Успехов вам и терпения!**