

18+

♦
ВЕРНЫЕ
РЕШЕНИЯ
СОЗДАЮТ
ТВОЕ
БУДУЩЕЕ
♦

ИНТУИЦИЯ

КАК СЛЫШАТЬ СЕБЯ
И ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ

ГУСЬКОВА ЕЛЕНА

Елена Гуськова

**Интуиция. Как слышать себя
и принимать верные решения**

«Издательские решения»

Гуськова Е. В.

Интуиция. Как слышать себя и принимать верные решения /
Е. В. Гуськова — «Издательские решения»,

Практическая книга о том, как научиться слышать внутренний голос, замечать подсказки тела и мира, отличать интуицию от тревоги и соединять её с логикой. Внутри найдешь жизненные истории, притчи и упражнения, которые помогают вернуть доверие к себе и сделать интуицию рабочим инструментом решений.

Содержание

ГЛАВА 1. Интуиция — дар Богов или уникальная способность?	7
Практическое задание 1	11
Глава 2. Как читать подсказки интуиции?	29
Практическое задание 2	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Интуиция Как слышать себя и принимать верные решения

Елена Валерьевна Гуськова

© Елена Валерьевна Гуськова, 2026

ISBN 978-5-0070-8172-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Люблю неожиданности....

Да-да, порой все прекрасное случается с нами, когда не ждешь ничего особенного. Данная книга, после прочтения, спровоцирует изменения в жизни, даже если их не ожидали. Уверена, что они будут позитивными.



ГЛАВА 1. Интуиция — дар Богов или уникальная способность?

Дорогой читатель, добро пожаловать на страницы книги об интуиции!

Предлагаю с первых строк договориться с тобой на «ТЫ», согласись, так будет явно комфортнее? Для меня важно чувствовать, что я провожу за руку тебя, как своего друга, в «новый мир», который откроется на страницах этой книги.

Расскажу небольшую историю, которая заставила меня задуматься об интуиции. Как-то раз мне предстояла командировка по рабочим вопросам в г. Казань. И я встала перед выбором: самолет или поезд? При чем самолет явно был более предпочтительным вариантом: быстрее и комфортнее.

Неожиданно для себя вдруг выбрала поезд! Дело в том, что я представила себя в самолете и почувствовала внутреннее волнение и страх, хотя ранее летала спокойно. Объяснив компании, заказчику обучения, что мне будет удобнее время прибытия поезда, остановила свой выбор на нем, хотя логического объяснения для себя у меня не было, кроме как внутреннего беспокойства. Приехав в Казань, я ощутила холодящий ужас, узнав, что самолет, на котором я планировала лететь разбился...

Я научилась договариваться с внутренним голосом, слушать его подсказки. Внутренне чутье меня всегда выручало в ситуациях неопределенности. Может именно поэтому мои клиенты полуслушут называют меня «ведьмой» или «феей», а кто-то «доброй волшебницей». Данная книга позволит тебе лучше слушать себя, а именно свои истинные желания. Когда ты идешь своим путем, жизнь становится легкой и радостной. Я желаю каждому читателю во время прочтения данной книги найти свой уникальный путь.

Кроме теоретической части в книге присутствуют шикарные практические задания. Для того чтобы твои интуитивные открытия и интересные моменты не стёрлись из памяти, рекомендую **завести блокнот** и записывать выполненные задания, а также фиксировать происходящие события.

В блокнот можно клеивать рисунки, фиксировать отчеты, инсайты, всё, что касается проявления интуиции в течение дня. Не ограничивай себя!



Такой блокнот поможет тебе отследить знаки и совпадения, которые проявятся в жизни. Особенно интересно будет прочитать его через несколько месяцев или даже лет.

Напомню, что эта книга только одна из ступенек к дальнейшей цепочке невероятных событий, которые произойдут в твоей жизни. Изучая особый язык, под названием «интуиция», ты обрешь мудрого подсказчика и советчика, заботящегося о тебе. Поэтому не откладывай на завтра, а начни изменения уже сегодня.

Интуиция — не волшебный дар, а уникальная особенность нашего интеллекта. Ее можно и нужно развивать и оттачивать. Кто из нас откажется иметь доброго советчика? Таким другом, советчиком, компасом является для человека ИНТУИЦИЯ.

«Шестое чувство», «дар Богов», «чувственный разум», «голос Ангелов» — какими только эпитетами не одаривали в разное время интуицию. О ее происхождении и природе спорят физики и лирики, наконец, мы сами склонны то безоглядно верить ей, то, напротив, заглушать ее голос как заезженную пластинку. И хотя ее истоки не до конца понятны, современная нейробиология признает, что интуиция может стать незаменимым союзником, который облегчит нам жизнь.

Насколько надежна наша интуиция? Можем ли мы полагаться на нее, когда делаем покупки в магазине, выбираем спутника, нанимаем сотрудников или оцениваем собственные способности?

Само слово «интуиция» произошло от латинского *«intueri»*, что означает пристально смотреть. Интуиция ещё именуется, как шестое чувство, чутьё.

Несмотря на множество научных теорий, природа ее возникновения до конца не изучена. Некоторые склонны приписывать появления интуитивного знамения божественной природе. Другие считают, что человеку, стоящему на пути больших изменений, дается уникальный шанс подключиться к информационному полю Земли и взять там необходимую информацию. Третьи объясняют интуицию работой нашего подсознания.

Истина таится в нас и работе нашего мозга

Нельзя отрицать, что большая часть информации о нашем прошлом и настоящем скрыта в глубинах нашей памяти и выплывает в нужный момент в виде смутных ощущений и предчувствий, а мы уже, обрабатывая сигнал, придаем ему определенную эмоциональную окраску. Также нельзя ставить под сомнение ведущую нас по пути силу, которую каждый называет своим, но чье участие в нас бывает столь сильно, что отрицать его не могут даже самые отъявленные скептики.

И наконец, человеку дано его тело. Тело, которое обладая определенной памятью, порой лучше разума справляется с задачей предугадывания событий. Все мы не раз слышали о людях, которые остались в живых только благодаря тому, что в последний момент невероятным чутьем избежали последующей катастрофы.

Сложно определить, где заканчивается интуиция и начинается анализ, и наоборот. Временами мы называем интуицией не предзнаменование и предчувствие, а глубокий бессознательный анализ, выраженный в конкретном ответе — да или нет. Когда без каких-либо логических обоснований человек чувствует уверенность в принимаемом решении, тревогу или предугадывает будущее, тогда сработала его интуиция.

Обратите внимание, что мы очень редко говорим о том, что наша интуиция ошиблась. Интуиция очень помогает во всех сферах жизни. С помощью чутья человеку легче определять искренность окружающих; принимать важные решения в деловой и личной жизни; осваивать новые знания и становиться экспертом; получить уважение окружающих. Человек, у которого развита интуиция, всегда смотрит наперед, учится предугадывать события, благодаря чему избегает многих неприятных ситуаций.

Об интуиции написано много книг, рассказано масса историй, у каждого найдутся свои примеры. Интуиции нет нужды доказывать свое существование! Большинство современных людей все же склонны больше рассчитывать на свой разум, полагаться на авторитет других людей, верить печатному слову, а порой важно просто прислушиваться к себе и принимать решения соответственно своим ощущениям.

Почему мы не доверяем интуиции? В одном университете был проведен забавный эксперимент.

Группе студентов раздали по упаковке новых «чудесных витаминов», влияющих на способность к обучению. На самом деле в упаковках было «плацебо» — пустая таблетка, мел. Подвох заключался в том, что о чудесных витаминах рассказал профессор университета, всеми уважаемый человек. Когда после эксперимента студентов попросили честно ответить, кто был готов начать принимать витамины немедленно, вверх взметнулись руки почти всех участников эксперимента.

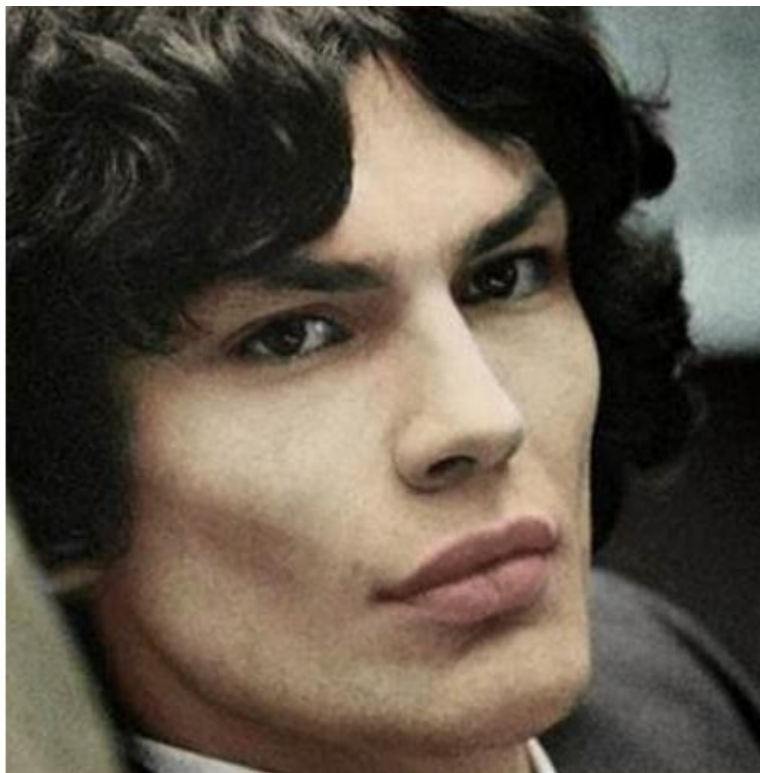
Потом испытуемых спросили: кто из них интуитивно почувствовал, что этого не стоит делать? Нерешительно, но вверх одна за другой поднялись руки больше половины участников эксперимента.

«Почему же не послушались себя?» — спросили ребят. Оказалось, сработал авторитет профессора.

Так и мы — скорее готовы последовать за кем-то, кто укажет путь, чем подумать и поискать ответ в себе: стоит ли идти? Не потому ли естественной способностью к интуиции пользуются лишь единицы? Давайте исправим это упущение и с помощью упражнений и методик научимся приручать эту таинственную силу.

Практическое задание 1

Сейчас тебе предстоит пройти тест, чтобы узнать насколько ты доверяешь своей интуиции. Возьми свой блокнот и отвечай на вопросы.



Кто этот молодой человек?

— Поэт — Убийца — Журналист — Студент-гуманитарий



Кто эта девушка?

— Актриса — Модель — Бездомная — Врач



Кем работает этот парень?

— Спасатель — Пожарный — Продавец — Учитель



Кем работает этот друг человека?

— Собачка из приюта — Звезда социальных сетей — Питомец певицы — Собака-актер



Женат или холост?
— Есть дама сердца — Холостяк



Стоимость пиццы?

— 10 — 20 долларов — 200 — 300 долларов — 2000 долларов



Что стало с этими детьми?

— Пропали при загадочных обстоятельствах — Одного из них унес ураган — Выросли и поженились



Съедобно или нет?

— Да — Нет



Что сделала эта девушка?
— Победила анорексию — Родила пятерых детей — Изобрела вакцину — Написала книгу



Где сидит божья коровка?

— 1 — 2 — 3 — 4 — 5

Вспомни себя, когда отвечали на вопросы.

Как долго определялись с выбором ответа? На что обращали внимание? Как хотели ответить, только взглянув на картинку?



ОТВЕТ: Американский серийный убийца Ричард Рамирес, известный как «Ночной сталкер». Он убил более 10 человек.



ОТВЕТ: Фото бездомной девушки, которое было сделано фотографом Ли Джеффрисом в Лондоне.



ОТВЕТ: Роберт Литхвут, школьный учитель математики из Нидерландов



ОТВЕТ: Золотая пицца, покрытая 24-каратным золотом, и её делают в ресторане Industry Kitchen в Нью-Йорке. Цена за целую пиццу составляет 2000 долларов.



ОТВЕТ: Когда-то это животное скиталось по улицам Лос-Анджелеса в поисках еды. Рореуе настоящая звезда, у нее больше трёхсот тысяч подписчиков в социальных сетях



ОТВЕТ: Этот парень — участник фотопроекта Дэвида Уильямса, который сделал целую серию снимков под названием «Одинокие мужчины и их котики». Этакий мужской ответ шуткам про независимых женщин и 40 кошек.



ОТВЕТ: Они выросли и поженились



ОТВЕТ: Капуста Романеско — вкусный и полезный овощ, который можно и нужно есть



ОТВЕТ: Габи, у неё пятеро детей. Девушка увлекается йогой, кристаллами и мистикой.

Источник некоторых фактов:

<https://kudago.com/all/quiz/test-prover-svoyu-intuitsiyu>



ОТВЕТ: Да вот же она! Под номером 4

Обрати внимание на те моменты, когда при выборе ответа изменилось решение. На чем оно было основано? Оказалось ли решение верным в итоге?

Если прежде чем ответить, анализировали картинку, вспоминали факты, которые раньше слышали, то скорее всего руководит вами логический разум. Если чаще давали ответ не задумываясь, то основываетесь на интуитивном чутье. Если подглядывали в ответы, то в принятии решений перестраховываетесь и минимизируете риски, возможно часто принимая решения в соответствии с общепринятыми стандартами и нормами общества.

Глава 2. Как читать подсказки интуиции?

Мы отправляемся в дальнейшее исследование подсказок нашего разума. Еще в начале XX века швейцарский психолог Герман Роршах установил, что любая бессмыслица (например, чернильные пятна) воспринимается психически здоровым человеком как нечто предметно оформленное, и только люди с психическими расстройствами склонны воспринимать случайные чернильные пятна как таковые. Открытие легло в основу знаменитого теста чернильных пятен Роршаха, вероятно, слышали о нем не раз.

Открытие Роршаха помогает понять одну из граней интуиции — привязанность человека к знакам и приметам. Любое явление, особенно неожиданное и на первый взгляд не привязанное к действительности, человек склонен считать неслучайным и придавать ему особое значение. Так появились приметы как способ связать случайные вещи в цепочку неслучайных событий.

Приметы — продукт коллективного творчества, основанный на опыте поколений. Каждая из примет порой актуальна только для жителей определенной местности. Мало кто из жителей больших городов знает, какое несчастье сулит встреча с бабой с пустым ведром или к чему раздается стук в печной трубе. Скоро наше общество создаст свои новые приметы, которые будут работать уже для следующих поколений. К примеру, пустое сообщение — к потере, а получить три смайлика в письме — к внезапной прибыли.

Происходящие события порой дают повод поразмышлять, почему так происходит со мной? Какая причина их возникновения? Как изменить события? Как быть готовым к ним?

Практическое задание 2

Если в твоей жизни есть та сфера, в которой хочешь скорее изменений? Ну же смелей! Знаю есть.

Сегодня ты получишь подсказку, а может быть и ответ из окружающего пространства для этого предлагаю выполнить следующее задание. Сформулируйте свой запрос, на который важно получить ответ. Например, «хочу увеличить свой доход в три раза».





Будет замечательно, если запишите в свой блокнот. Итак, в течение дня тебе нужно быть предельно внимательным к отрывкам случайных фраз прохожих, песням, рекламным плакатам. Фиксируйте, фотографируйте то, что зацепит твой взгляд и слух в течение дня, чтобы подвести итог и сделать вывод на основе полученных подсказок.

МУДРАЯ ПРИТЧА О ЧИСТОМ ВЗГЛЯДЕ

Жили-были в одной деревне бедный старик и его сын.

*Всего-то и было у них, что ветхий дом — и дивной красоты белый конь.
Владельцы лучших табунов со всей округи приезжали в лачугу старика, чтобы посмотре-
ть на это чудо и*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.