

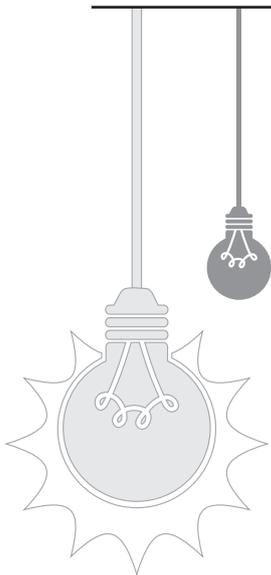


Vanessa Mielczareck

I NOVE SEGRETI DELL'INTUIZIONE

Come trovarsi nel posto giusto
al momento giusto

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Vanessa Mielczareck

I 9 SEGRETI DELL'INTUIZIONE

Come trovarsi nel posto
giusto al momento giusto

Indice

Introduzione	7
Tutte le risposte sono dentro di noi, il caso non esiste!	7
1. Il potere dell'intuizione	11
Che cos'è l'intuizione?	11
A che cosa serve davvero e possiamo fidarci?	15
2. Come funziona l'intuizione	19
Come riconoscere le proprie intuizioni e cogliere informazioni utili?	19
Tecniche per contattare e canalizzare l'intuizione	31
3. Individuare i veri messaggi dell'intuizione	37
Impara a distinguere ciò che non è intuizione	37
Riporre più fiducia nell'intuizione superando le paure	44
4. Adottare l'atteggiamento del successo per sviluppare l'intuizione.....	53
Diventare positivi e ottimisti.....	53
Scegliere le parole che cambiano la vita	60
5. Eliminare il negativo che blocca il funzionamento dell'intuizione	67
Libera l'intuizione disinquinando la mente	67
Migliora la tua fiducia in te stesso per avere più intuizione.....	76

6. Ricevere istantaneamente risposte a ogni domanda.....	79
Sulla giusta lunghezza d'onda.....	79
Utilizzare le coincidenze per decodificare un'intuizione.....	82
7. Applicare il metodo intuitivo all'ambito professionale	87
Usa l'intuizione nel lavoro	87
Cosa fare se l'intuizione non funziona?	92
8. La comunicazione intuitiva	95
Praticare la lettura intuitiva per padroneggiare l'intuizione.....	95
Ricevere informazioni attraverso i sogni.....	106
9. Attiva il capitale fortuna per migliorare la tua vita	111
Scopri chi sono i fortunati, il loro profilo, e diventalo anche tu.....	111
Incontrare la fortuna in ogni istante.....	116
Conclusione	121
Ringraziamenti.....	123
Bibliografia.....	124
Nota sull'autrice	126

Introduzione

Tutte le risposte sono dentro di noi, il caso non esiste!

Perché certi prendono le decisioni giuste, si trovano nel posto giusto al momento giusto? Perché hanno l'*idea* che funzionerà a colpo sicuro? E nei loro incontri, perché sentono immediatamente con *chi* hanno a che fare? Qual è il segreto che li porta a compiere le scelte migliori?

Nonostante la nostra intelligenza, il buonsenso, il desiderio di ottenere il meglio e, per alcuni, un altissimo livello di studi, ci sono momenti in cui la lucidità ci fa difetto e compiamo scelte sbagliate. È allora che tutto si complica. Come se una forza indipendente dalla nostra volontà ci spingesse a commettere un errore e talvolta ad agire contro i nostri stessi interessi. In altri momenti, al contrario, prendiamo all'istante la decisione giusta. Facciamo inoltre esperienza di coincidenze sconcertanti, di incontri o di eventi che rispondono proprio ai nostri bisogni. In quei momenti, tutto sembra chiarissimo e godiamo di una vera e propria chiaroveggenza. La nostra vita cambia come per miracolo!

Perché una chiarezza e una fluidità del genere in certi momenti e un'oscurità, una contrarietà tali in altri? E se la vera risposta non fosse da cercare nel caso e nella sfortuna, bensì piuttosto nelle nostre dinamiche personali?

Questo libro rivela fino a che punto il nostro atteggiamento mentale e la nostra percezione delle cose agiscono in ogni momento su tutte le decisioni che prendiamo. È ciò che scoprirai qui, in questo testo basato su un'affermazione fondamentale: **hai il potere di prendere le decisioni giuste grazie all'intelligenza della tua intuizione, perché tutte le risposte sono già dentro di te!**

L'idea di questo libro è di dimostrare come, utilizzando l'intuizione, abbiamo concretamente la capacità di provocare occasioni favorevoli, colpi di fortuna che si ripercuotono su tutti gli ambiti della nostra vita. Ciascuno di questi colpi di fortuna è un'occasione per verificare lo straordinario potenziale creativo e intuitivo di cui disponiamo. E possiamo concretizzare ciò che ci rende davvero felici.

Le persone felici hanno i loro segreti!

Piuttosto che fornire risultati scientifici ottenuti con l'intuizione, tesserne le lodi o convincerti della sua utilità, questo libro è concepito per aiutarti a portare alla luce **la tua personale capacità di essere intuitivo nella vita quotidiana**. Una capacità buona e giusta, perché risponde in profondità a ciò che sei. Ma soprattutto, questo libro propone nove insegnamenti concreti illustrati da numerose applicazioni pratiche, che costituiranno dei catalizzatori della tua dinamica intuitiva. Questo ti trasmetterà la forza di prendere in mano il tuo destino. Ogni capitolo ti consentirà di accedere via via più facilmente alla tua intuizione. Così facendo, riuscirai a consolidarla nel tuo sistema di pensiero, rendendo la tua vita più bella in modo duraturo.

Per diventare più consapevole dei tuoi progressi, ti suggerisco di tenere un diario della tua intuizione. Potrai annotarvi esperienze e commenti. Riuscirai così a valutare i risultati del-

le tue piccole e grandi intuizioni che avverranno nel corso dei giorni. Questo libro ti offre soluzioni concrete per poter intuitivamente scegliere una vita migliore, una vita in cui fortuna e felicità vanno a braccetto! Infatti, contrariamente a quanto si crede, la felicità non si trova al di fuori di noi e nemmeno nei beni materiali che possediamo. La felicità è un atteggiamento interiore che si impara, si alimenta e per il quale l'intuizione svolge un grande ruolo.

Utilizzando i nove segreti qui presentati, chiunque può rendersi conto che niente o quasi niente è dovuto al caso. Sperimentando da te, grazie ai metodi proposti, scoprirai potenzialità immense cui fino a oggi non avevi avuto accesso.

Provoca coincidenze fortunate nella tua vita, grazie al potere dell'intuizione!

L'altra idea principale sostenuta da questo libro è: “**Il caso non esiste**”. Quest'affermazione presuppone che nulla nella nostra vita succeda per sbaglio. Infatti, anche se non ne siamo coscienti, *tutto* nella nostra storia ha una ragion d'essere. Ciascuna delle nostre esperienze, sia essa positiva o dolorosa, racchiude un senso del tutto particolare che ci è destinato. Sta a noi scoprirlo. Per cogliere il messaggio dell'insegnamento, la nostra intuizione costituisce un aiuto preziosissimo.

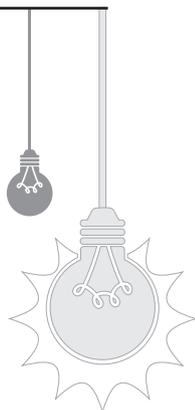
Considerare che il caso non esiste può rassicurarci sul fatto che la sorte non si abbatte su di noi senza motivo. Grazie all'intuizione, possiamo prestare attenzione alle coincidenze, che agiscono come dei segnali per indicarci se siamo sulla buona strada.

Dedicandovi regolarmente un po' di tempo, ti accorgerai che persino *i tuoi sogni* possono diventare realtà. Alcuni si sentono felici e vogliono esserlo di più, altri hanno tutto per essere felici, ma non lo sono e altri ancora credono che la felicità non

sia per loro. Le pagine seguenti sono rivolte a tutte queste persone e a quelle che non sanno come utilizzare la loro intuizione.

Scopriamo allora i 9 segreti dell'intuizione!

1. Il potere dell'intuizione



Che cos'è l'intuizione?

Per scegliere l'orientamento corretto, prendere la decisione giusta o avere un'idea che funzionerà a colpo sicuro, abbiamo a disposizione un'intelligenza favolosa! Tutti quelli che hanno successo affermano che a svolgere il ruolo maggiore nella loro riuscita è stata l'intuizione! Per imparare quindi a farvi più affidamento, cominciamo a capire che cosa sia davvero l'intuizione.

Presentimento, fiuto, sesto senso, feeling, vocina interiore, istinto, intelligenza intuitiva; indipendentemente dal nome attribuito all'intuizione, ce ne serviamo senza esserne per forza di cose consapevoli. Il suo campo d'applicazione molto vasto ci consente di scoprire il significato di una difficoltà, avvertire in anticipo che un evento accadrà, percepire il vero stato fisico o psicologico di una persona, capire immediatamente una situazione, fare la scelta giusta, essere ispirati, anticipare un pericolo... e soprattutto, grazie ai suoi saggi consigli, dirigerci verso una felicità maggiore!

L'intuizione ci trasmette un senso di unità, ci proietta in un'*intima convinzione* nella quale non è più possibile alcun dubbio. Seguendola, ci sentiamo trasportati nel flusso della vita, dove tutto diventa facile e fluido. Oltre al suo aspetto pratico, ci apre a una nuova concezione della vita e del mondo, perché

ci mette in collegamento con un sapere che racchiudiamo nel più profondo di noi stessi. Come vedremo, ci collega direttamente al nostro emisfero destro, così come a tutti i nostri sensi che si occupano della gestione dei **codici d'accesso al nostro benessere**. Il suo ruolo è proprio quello di farci vivere esperienze positive suggerendoci le risposte giuste. In fondo al cuore sappiamo ciò che va bene o non va bene per noi, anche se non sempre ne siamo consapevoli. Poiché l'intuizione non fa ancora parte della nostra cultura alquanto razionale, questo libro ne illustrerà i vari aspetti, per permetterti di *farla tua e canalizzarla*. In questo modo, riuscirai a utilizzarla con sicurezza nella quotidianità. Ho conosciuto molti secondo i quali l'intuizione era magica, mistica e quindi riservata a una piccolissima schiera. In alternativa, affermavano che era poco affidabile perché non si manifestava – credevano – quando ne avevano davvero bisogno. Di conseguenza, trascuravano quest'attitudine. Ciò significa disconoscere il vero ruolo dell'intuizione e la sua applicazione pratica. Il suo lato magico, quello che ci inganna, consiste semplicemente nel constatare il verificarsi, quando la si segue, di situazioni ed eventi favorevoli. A chi non è mai capitato di rimpiangere di non aver dato ascolto alla “prima impressione”?

Allorché diciamo: “Il mio intuito mi dice che...”, in realtà vogliamo dire: “So che...”. Tutti facciamo esperienza dell'intuizione, ma la riconosciamo soprattutto nel momento in cui non la seguiamo! Constatando i risultati delle nostre decisioni sulla nostra vita prendiamo coscienza, purtroppo dopo l'accaduto, che avevamo ricevuto l'informazione giusta.

Per aiutarti a identificare meglio l'intuizione quando si presenta e imparare a fidarti, sappi che si tratta di un'attitudine naturale la quale si manifesta attraverso immagini, impressioni, sensazioni e messaggi verbali. Tuttavia, indipendentemente dalla sua modalità di espressione, presenta sempre un carattere di per sé chiaro e veritiero. Sappiamo che l'informazione è giu-

sta perché si impone con chiarezza nella nostra mente. Nonostante ciò, dobbiamo dar prova di grande fiducia e coraggio per seguirla, perché non si basa sulla razionalità. In un primo momento nessun evidente fatto tangibile sembra provarla. Lo psichiatra Carl Gustav Jung d'altro canto l'ha soprannominata "funzione psichica irrazionale".

Oggi si parla di intelligenza intuitiva

Ben più che una semplice caratteristica, l'intuizione affonda le radici nell'emisfero destro del nostro cervello. Questo emisfero è lo specialista dell'immaginario, della nostra capacità di sintesi e ci offre accesso al mondo delle emozioni, ai nostri cinque sensi e ai dati immagazzinati nell'inconscio.

Nel momento in cui ci poniamo delle domande, parte il processo intuitivo. Nel corso dei giorni accumuliamo e memorizziamo una quantità di informazioni senza esserne davvero consapevoli. Tutto ciò si decanta nell'inconscio e, in un dato momento, in una frazione di secondo ne emerge un'intuizione. Si tratta di un processo psichico immediato che consente di riassumere una situazione complessa in un qualcosa di evidente, di avere quella famosa idea che funzionerà...

Non è assolutamente dovuto al caso, è il risultato di una combinazione tra i nostri incontri, le nostre riflessioni, le nostre esperienze e insegnamenti, le letture e i film che guardiamo. Nel nostro emisfero destro si creano delle *associazioni automatiche* che portano a far emergere una folgorazione, ecco perché parliamo di intelligenza intuitiva. Tuttavia, l'intuizione non è sprovvista di razionalità; come vediamo, possiede una sua logica. Per le neuroscienze, si tratta in altre parole dell'elaborazione e dell'associazione di informazioni sensoriali captate dal nostro cervello senza che ce ne rendiamo conto. Di fatto, la nostra intuizione mette in luce la conclusione di questo processo. Co-

stantemente alla ricerca, il nostro cervello registra a livello sensoriale il minimo cambiamento nell'ambiente, in vista di un possibile adattamento. Ecco perché numerosi neuroscienziati chiamano l'intuizione "inconscio di adattamento".

Dal punto di vista della psicologia moderna l'intuizione viene descritta come un processo di **scansione superficiale**,* ossia attraverso il quale in un batter d'occhio comprendiamo ciò che avviene in una data situazione. D'altro canto, a ogni nuovo incontro, in situazioni insolite oppure quando dobbiamo cogliere all'istante qualcosa ricorriamo a questa analisi "lampo", un vero e proprio scanner. Sappiamo senza riuscire a spiegarcelo!

Nel corso di questo libro ti verranno dati spunti chiari per riuscire a utilizzare questa fantastica attitudine e capire quando sembra essere fuori servizio.

E se l'intuizione assumesse un'altra dimensione?

Affrontiamo ora l'argomento dal punto di vista spirituale. Non si tratta di provare l'esistenza dell'intuizione, ma piuttosto di fare appello alle convinzioni profonde che alimentiamo sul senso stesso della vita e della nostra presenza sulla terra. A tale scopo possiamo considerare l'intuizione come l'espressione e il prolungamento della nostra anima, la quale agisce grazie all'esperienza terrena. Diventa quindi *la voce del nostro Cuore*. Abbiamo allora la tendenza a personificarla e la chiamiamo *guida interiore*. A questo punto le facciamo assumere una dimensione sacra e la impregniamo di valori quali saggezza, compassione, presenza divina ecc.

Mettiamo così del sacro nell'abitudine della vita!

* Cfr. Gerd Gigerenzer, *Decisioni intuitive: quando si sceglie senza pensarci troppo*, Cortina, 2009; Malcolm Gladwell, *In un batter di ciglia: il potere segreto del pensiero intuitivo*, Mondadori, 2005; Roland Jouvent, *Le cerveau magique*, Odile Jacob, 2009.

I quattro parametri dell'intuizione

- Sembra emergere dal nulla
- Sappiamo che è vera ma ignoriamo come lo sappiamo
- È così convincente che ci spinge ad agire
- Ascoltandola, ci accadono situazioni favorevoli

A che cosa serve davvero e possiamo fidarci?

L'intuizione è un alleato importante, come abbiamo appena visto. A chi sa ascoltarla facilita le scelte giuste, stimola la creatività, e offre una comprensione immediata di una situazione complicata.

Che si tratti di cambiare lavoro, attuare il lancio di un prodotto, assumere un nuovo collaboratore, trovare un nuovo appartamento, sapere se vivremo una bella storia con la persona che abbiamo appena conosciuto... o, in maniera più pragmatica, scegliere l'abbigliamento per la giornata, la migliore consigliera è proprio l'intuizione. Paradossalmente, l'eccesso di informazioni, di analisi dei dati rischia di compromettere la nostra efficienza e questo frena la capacità di prendere decisioni. Il nostro lato razionale eccelle nei dettagli, ma perde troppo tempo a soppesare i pro e i contro.

L'intuizione permette di trovare rapidamente la risposta che orienterà le nostre azioni, cosa che in seguito si verifica nei fatti. Che ne siamo coscienti o meno, l'intuizione svolge un ruolo nelle nostre decisioni quotidiane. Dobbiamo sapere che ha la tendenza a manifestarsi quando siamo emotivamente preoccupati. Se temiamo che un contratto ci sfugga o che il nostro partner si stanchi di noi, mettiamo in azione il nostro "radar" intuitivo per cogliere il minimo segno e poter così reagire. Allo

stesso modo, l'intuizione si esprime anche nelle nostre attività quotidiane o nei nostri interessi. In quei momenti la coscienza si acuisce e riusciamo a giocare d'anticipo con una precisione stupefacente. Per esempio, un terapeuta o un medico di natura empatica ci guadagna a servirsi del suo intuito per formulare più rapidamente una diagnosi e accompagnare così il paziente. Il responsabile di un progetto riuscirà a capire meglio il prodotto da lanciare sul mercato. Professionalmente, ci rende più performanti! Del resto, sotto sotto numerosi manager e politici la sfruttano molto spesso per decidere. Sanno che è un asso nella manica per la riuscita di un progetto. A scopo illustrativo, ecco due testimonianze raccolte dalla giornalista Patricia Coignard per una rivista femminile nella quale anch'io sono stata intervistata:

*In materia di risorse umane, ogni assunzione è una scommessa. Un bravo reclutatore è secondo me qualcuno che possiede un'intelligenza emotiva, che sa far emergere e ascoltare le sue intuizioni riuscendo nel contempo ad avvalorarle attraverso metodi professionali. Ritengo quindi che non si debba contrapporre razionalità e intuito. Al contrario, bisogna fare in modo che si completino. Da decenni la strategia di assunzione presso L'Oréal punta più sulla personalità e le qualità intrinseche del candidato che sul suo percorso e sul profilo. Da cui a mio parere la questione che un gruppo come il nostro dovrà porsi, cioè l'assunzione senza CV, perché quest'ultimo limita innegabilmente l'intuizione.**

* Intervista a Jean-Claude Legrand, Direttore Mondiale della Diversità L'Oréal, "Un recrutement sans CV, pourquoi pas?", *Questions de Femmes* 147, luglio 2009.

Ecco la seconda testimonianza:

Quando si è pronti a combattere nel nome della propria intuizione, vuol dire che è quella giusta!

Debora Altman, responsabile fotografica di *Le Figaro*:

Nel mio lavoro l'intuito è vitale. In materia di assunzioni mi permette di sapere se qualcuno condivide con me la stessa visione della foto, se possiede l'istinto dell'immagine, completando nel contempo i miei ambiti di competenza. Per la scelta delle immagini la selezione si svolge anzitutto in funzione del supporto e poi dei lettori. Soltanto dopo interviene l'intuizione del responsabile fotografico. Essa gli indica subito in quale modo il lettore comprenderà l'immagine, che cosa questa gli suggerirà. Quando sappiamo se un'intuizione è quella giusta? Quando siamo pronti a difendere una foto davanti alle più alte cariche del giornale!

L'intuizione fa sempre più parte della nostra mentalità. Le riviste le dedicano interi articoli e io constato che un numero crescente di persone partecipa alle mie conferenze.

L'istruzione comincia a interessarsene.

Oggi in Francia la capacità d'intuizione viene insegnata nelle grandi scuole superiori e a ingegneria. Per esempio la prestigiosa HEC (Haute École de Commerce) propone un corso sull'intuizione... una bella notizia per i futuri manager e di riflesso per la nostra società!

Raccogli le tue intuizioni

Dopo aver letto questa “prima lezione” ti sarai fatto un’idea più precisa su cos’è l’intuizione. Se però hai dato retta a un messaggio e questo ti ha portato a complicazioni e lunghe sofferenze, sappi che non era un’intuizione. Ma lo vedremo più avanti. Tu adesso richiama alla memoria le intuizioni che forse hai avuto e che hai seguito o meno. In quel momento che cosa ti ha colpito? Hai avuto una sensazione specifica, un lampo di lucidità, frasi che si rincorrevano nella mente? Prendi nota di quello che ricordi.

Segreto n. 1

L’intuizione è un’attitudine naturale che nasce da una funzione del nostro emisfero destro. Sorge e si impone come un’intima convinzione. Prestandole ascolto, si verificano situazioni benefiche. Per conoscere meglio il funzionamento dell’intuizione, dobbiamo allenarci a seguire i suoi messaggi e verificarne i risultati nella nostra vita.