

## Werkboek: *intuïtie versus ratio.*



Dit werkboek gaat over intuïtie en ratio. Vandaag de dag zijn heel veel dingen meetbaar. We kunnen veel beslissingen maken op basis van zaken die op papier staan.

Het leven is feitelijk voor ons uitgetekend, vanaf je jeugd tot aan je baan.

We kunnen nu voldoen aan de eisen die de maatschappij ons stelt.

Wat zou er gebeuren als je intuïtie en ratio met elkaar kunt laten samenwerken?

Heel veel succes!

Liefs,  
Eric



## Opdracht 1

De ratio biedt ons een aantal zekerheden, die in zekere zin een houvast kunnen bieden.

*Bijvoorbeeld:* alles moet volgens een bepaalde structuur die mij is geleerd of de volgorde moet kloppen.

Kloppen? Wie heeft dat bepaald? Wat gebeurt er als het volgens dat principe klopt?

Welke zekerheden biedt de ratio jou?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Schrijf op wat het met je zal doen als je bovenstaande zekerheden los zou laten. Dit kun je in kaart brengen door jezelf af te vragen: heb ik deze zekerheid nodig? En waarom?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Vrije schrijfruimte:

---

---

---

---



## Opdracht 2

Nu je weet welke zekerheden de ratio je biedt en je ook weet wat het met je zal doen als je deze los laat. Toch kan het zijn dat je een aantal blokkades ervaart.

*Bijvoorbeeld:* als ik naar mijn ratio luister, dan weet ik het 100% zeker. Voelt veilig.

Welke blokkade(s) weerhouden jou ervan om meer naar je gevoel en intuïtie te luisteren?

---

---

---

---

Welke voordelen zou het voor jou hebben wanneer je de blokkades kunt opheffen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Vrije schrijfruimte:

---

---

---

---



## Opdracht 3

Waarde hechten aan de mening van een ander. We gaan ons er bijna mee identificeren.

*Bijvoorbeeld: 'Jan zei tegen mij dat ik onaardig ben.'*

Heb je die vraag al aan jezelf gesteld? Is het echt zo of is het een mening van Jan waar je feitelijk geen boodschap aan hebt.

Wanneer hecht jij waarde aan een mening van de ander?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Wat voelde toen je de mening van een ander liet binnenkomen (tegen je zin in)?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Vrije schrijfruimte:

---

---

---

---



## Handvatten & inzichten

Na het doen van de opdrachten wil ik je niet met lege handen dit werkboek dicht laten slaan. Graag geef ik je een aantal handvatten en inzichten mee die je makkelijk in de praktijk kunt toepassen.



### Opdracht 1:

- ✓ Wees je ervan bewust als je ratio het volledig wil overnemen.
- ✓ Vraag je je af of je die (aangeleerde) zekerheid nodig hebt.
- ✓ Wat gaat die zekerheid jou in the end brengen? Is het meer to fit in, of echt significant?



### Opdracht 2:

- ✓ Je mag jezelf de ruimte geven om te luisteren naar je gevoel en intuïtie.
- ✓ Gevoel, intuïtie en ratio kunnen uitstekend samenwerken, pak de verhoudingen die bij jou passen.



### Opdracht 3:

- ✓ Heb oprecht respect voor de meningen van anderen.
- ✓ Je schaadt er niemand mee wanneer je de mening bij hun laat.
- ✓ Wat is de herkomst van die mening (jeugd, iets meegemaakt e.d.)?
- ✓ Het heeft niet per definitie iets met jou te maken.



Kom je er niet uit of wil je even sparren? Stuur mij een Whatsapp op 06 – 57 41 41 14. Je krijgt niet direct antwoord (ook al zie je dat ik je bericht gelezen heb), maar ik zal altijd jouw bericht beantwoorden ;-)

*\*) het is uiteraard niet de bedoeling om hier excessief gebruik van te maken.*