SHIFT · Fase 3 · Intuïtie

De Intuïtie-Toolkit

"Intuïtie is geen gevoel. Het is informatie die je verstand nog niet heeft ingehaald."

Wanneer gebruik je dit: als je merkt dat je hoofd en je gevoel verschillende dingen zeggen en je wilt leren onderscheiden wat patroonherkenning is en wat angst.

Sessie-instructies: Alleen. Pen en papier. Deur dicht. Telefoon uit. Minimaal één uur.

Werkblad 1: De Controle-Illusie

Controle is geen strategie. Controle is een reactie op angst. Intuïtie is geen mystiek — het is patroonherkenning die je verstand nog niet kan verklaren.

1. Wat check ik dagelijks, terwijl het niets verandert aan de uitkomst?

Colin: Ik checkte elke ochtend de app-ratings. Elke dag. Alsof mijn kijken het cijfer zou veranderen.

2. Waar grijp ik in, terwijl het ook zonder mij goed zou gaan?

3. Welk resultaat probeer ik af te dwingen door er bovenop te zitten?

4. Wat zou er werkelijk gebeuren als ik dit een week liet rusten?

Leugendetectie: Wie ben ik zolang ik blijf controleren? En welke versie van mezelf houd ik daarmee in stand?

Werkblad 2: De Innerlijke Radar

Twee kolommen. Hoofd zegt / Gevoel zegt. Leer het verschil.

5. Welk besluit stel ik uit, niet omdat ik twijfel, maar omdat ik bang ben?

Hoofd zegt:	Gevoel zegt:

6. Wat weet ik al zonder bewijs?

Hoofd zegt:	Gevoel zegt:

7. Welk gevoel negeer ik structureel?

Hoofd zegt:	Gevoel zegt:

Werkblad 3: De Synchroniciteitsradar

Patronen keren terug tot je ze herkent. Dit werkblad helpt je zien wat zich herhaalt.

8. Welk patroon keert terug in mijn leven of bedrijf?

9. Wat probeert dit patroon mij te vertellen?

10. Welke toevalligheid negeer ik omdat ik er geen rationele verklaring voor heb?

Werkblad 4: De Vertrouwenstest

Waar vertrouw je jezelf niet? Waar vertrouw je het proces niet? Wat verandert als je het wél doet?

11. Waar vertrouw ik mezelf niet?

12. Waar vertrouw ik het proces niet?

13. Wat zou er veranderen als ik het wél vertrouwde?

Als ik blijf controleren:	**Als ik loslaat:**
Ik zie alleen wat ik al denk. Ik mis wat ik nodig heb. Ik word kleiner.	*Er komt ruimte. Voor het onverwachte. Voor informatie die ik niet kon plannen.*

Leugendetectie: Welke beslissing neem je niet omdat je intuïtie je iets vertelt dat je verstand niet wil horen?

Reflectie na afloop

Wat is het belangrijkste inzicht uit dit werkblad? Welk patroon ga ik anders benaderen?