

Luc van Esch

# Van intuïtie naar inzicht

Leer readingtechnieken  
voor direct inzicht in jezelf,  
de ander en relaties

 Uitgeverij Akasha

# Inhoud

Voorwoord 9

## **Introductie in intuïtie 11**

Een truc of echt? 12

Zweverigheid 13

Eerste kennismaking met readings 15

Intuïtie 17

Kenmerken van intuïtie 17

Bronnen van intuïtie 23

Wat kun je met intuïtie? 25

Ruimte voor een kritische houding 26

Simpel en moeilijk tegelijk 27

Hoe dit boek te lezen 31

## **Inzicht in de ander, readings geven 32**

Gebruikmaken van het lichaamsbewustzijn 32

Gebruikmaken van beelden en voorstellingsvermogen 34

Het Barnum-effect 38

Redenen dat een reading niet 100 procent klopt 42

Enkele praktische vragen en antwoorden 55

Alles is informatie 59

In 5 stappen je beelden interpreteren 60  
Waarom lukt het niet om op de 100 procent-reading  
te komen? 63  
Het belang van verbinding maken 65  
Het belang van een hoog bewustzijn 69  
Het belang van neutraliteit 77

### **Inzicht in relaties, de relatiereading 87**

Een reading over een relatie van de ander (die je niet kent) 87  
Enkele praktische vragen en antwoorden 91

### **Inzicht in jezelf, wat een reading zegt over jou 98**

Je ziet de wereld door je eigen gekleurde bril 99  
Ik herken mezelf niet in de reading die ik zelf geef 100  
Iedereen geeft zijn eigen unieke reading 105  
Wat je ervaart zegt iets over de relatie nú 106  
Onze natuurlijke neiging om te voelen wat er is 108  
Niet kunnen invoelen 110  
Bewustwording van je zintuigen 111  
De impact van een reading 113  
De valkuilen en gevaren van readings geven 114  
Het nut van readings geven 116

### **Inzicht voor jezelf gebruiken 119**

De natuur als spiegel 119  
Inzicht in jezelf 120  
Inzicht in jouw relaties met anderen 131  
Inzicht in jouw rol in groepen 134  
Vertrouwen op je intuïtie bij het maken van keuzes 138  
Je eigen toekomst lezen 143

- Staat de toekomst vast? 146
- Het nut van de toekomst lezen 147
- De toekomst lezen, hoe doe je dat? 148
- Betekenis verzinnen of boekenwijsheid gebruiken? 154

### **Readingvaardigheden verdiepen 156**

- Ontwikkelen van readingtechniek 156
- Ontwikkelen van nieuwsgierigheid en creativiteit 166
- Kijken naar vorige levens 169
- Mediumschap 173
- Waar komt de wijsheid vandaan en hoe komt deze tot je? 175
- Communiceren met overledenen 177
- Een kritische kanttekening 178
- Reading als trucje 183

### **Ontwikkelen van jouw intuïtie en bewustzijn 185**

- Ontwikkelen van waarnemingsvermogen 185
- Gevoelens leren kennen en herkennen 188
- Ontwikkelen van de zintuigen 191
- Ontwikkelen van het lichaamsbewustzijn 199
- Ontwikkelen van je bewustzijn 211

Nawoord 223

# Introductie in intuïtie

Ik heb het over intuïtie wanneer ik snelle keuzes maak. Dat zijn niet zo zeer impulsieve keuzes, maar keuzes waarbij ik vertrouw op mijn gevoel of wanneer ik iemand inschat bij een eerste ontmoeting. Wanneer achteraf blijkt dat mijn gevoel klopte, zeg ik dat ik met mijn intuïtie goed zat. Een goed ontwikkelde intuïtie helpt om jezelf en mensen te lezen en daarmee in te schatten. Die vaardigheid noemen we in dit boek readingvaardigheden.

Intuïtie en readings ken je waarschijnlijk van televisieprogramma's zoals die van Derek Ogilvie, Char, *Het zesde zintuig* of *Astro TV*. In deze programma's geven zogenoemde mediums adviezen aan mensen. Ze worden neergezet als mensen met een sterk ontwikkelde intuïtie of een bijzondere gave, zoals helderziendheid of heldervoelendheid, gaven waarvan we denken dat wij die zelf niet hebben. We vragen ons af hoe de ander deze dingen weet. Is het echt? Is het waar wat ze zeggen? Hoe komen ze aan deze informatie? In dit boek geef ik je een praktische ingang naar jouw eigen bron van wijsheid. Je hoeft een helderziende niet meer op een voetstuk te zetten omdat je het straks zelf kunt. Met de oefeningen die ik je

aanbied, zul je straks anders naar helderzienden en deze tv-programma's kijken.

Door eenvoudige technieken kun je jouw intuïtie toepassen om direct inzicht te krijgen in een ander, jezelf of in relaties. Readings leren geven is net als leren koken. Dit boek bevat een aantal uitgebreide recepten met informatie over het gebruik van pannen, fornuis en ingrediënten. Je kunt na het lezen van dit boek met een recept in de hand een lekkere maaltijd maken. Daarna ligt de bal bij jou. Heb je interesse om een echte chef-kok te worden of wil je een goede hobbykok blijven? In de laatste hoofdstukken schrijf ik hoe je hier verdere stappen in kunt zetten en hoe je jouw intuïtie en daarmee je readingvaardigheden verder kunt ontwikkelen.

## Een truc of echt?

Een reading is geen truc. Daarmee bedoel ik dat je de ander niet voor de gek houdt. Ook gaat dit boek niet over een slinkse manier van informatie ontfutselen aan een ander om die te gebruiken om de ander te overtuigen van je 'gave'. Er zijn verschillende manieren om een ander te overtuigen van jouw 'bovennatuurlijke' gaven, te neppen of voor de gek te houden. Hier leg ik verderop in het boek wat over uit. Ik vertel je welke manieren dit zijn zodat je het verschil kunt zien en ervaren tussen iemand voor de gek houden en de techniek die ik je ga leren.

Wat ik je ga leren kun je een techniek noemen, ofwel een vaardigheid. Met de techniek in dit boek heb je direct toegang tot je intuïtie, je eigen bron van wijsheid. In de komende hoofdstukken leg ik uit hoe deze techniek werkt, hoe simpel ze werkt, dat iedereen het kan en waarom het op deze manier werkt.

## Zweverigheid

Intuïtie en readings geven worden vaak gezien als zweverig. Een ander woord voor zweverig is ‘vaag’ of ‘onduidelijk’. Blijkbaar ontbreekt er op dat moment wat logica of ontbreken er concrete en praktische zaken waardoor het nog onduidelijk is. Voor mij betekent zweverig dat ik nog meer concrete informatie nodig heb voordat ik het in mijn hoofd kan toelaten als waarheid.

De allerbelangrijkste manier voor mij om een nieuwe waarheid toe te laten is door een persoonlijke ervaring, of liever nog, door meerdere persoonlijke ervaringen. Als je iets met je eigen ogen gezien hebt, geloof je dat het waar is. Wanneer je de bomen ziet bewegen denk je dat het waait. Wanneer verschillende zintuigen tegelijk iets waarnemen, versterkt dat de ervaring. Je ziet niet alleen de bomen bewegen, maar voelt ook de wind op je huid en je hoort de bladeren ruisen. Wanneer je vanuit verschillende zintuigen dezelfde ervaring hebt, versterkt dat het geloof dat iets is zoals je het ervaart.

In dit boek staan ook oefeningen die je alleen kunt doen, maar het is nog beter om ze met anderen te doen. Persoonlijk helpt het mij als ik een bepaalde ervaring kan delen, bij voorkeur

met mensen die dezelfde en vergelijkbare ervaringen hebben meegemaakt. Door oefeningen te doen met anderen, heb je niet alleen je eigen ervaring, maar kun je ook een reactie krijgen van de ander. Het delen van ervaringen zal dan bijdragen aan je vertrouwen en geloof.

Misschien heb je weleens iets over mediums of paragnosten gehoord en heb je er al een bepaalde mening over. Bij de meeste mensen is die mening niet gevormd door een persoonlijke ervaring, maar door iets wat ze hebben gelezen, gezien of gehoord van een goede bekende of via de media op televisie bijvoorbeeld. Daarmee heb je kennis opgedaan, net zoals je kennis kunt opdoen over bepaalde landen door erover te lezen en reisprogramma's te bekijken. We weten allemaal dat deze kennis niet te vergelijken is met een echte ervaring. Juist door eigen ervaringen op te doen, kunnen we nagaan of de kennis die we hebben opgedaan klopt met de werkelijkheid. Hierdoor ontwikkelen we wijsheid. Wijsheid is kennis die je toegepast hebt. Het is kennis die iemand belichaamd heeft en die daarmee de ervaring doorleefd heeft.

Dit boek en de oefeningen zijn er om je niet alleen kennis te laten opdoen, maar ook ervaring, zodat je je eigen wijsheid ontwikkelt. De oefeningen kun je doen met anderen om je wijsheid te delen en te beproeven. Het is wellicht interessant om te weten dat het allemaal oefeningen zijn die anderen voor jou met succes hebben toegepast.



## **Afwezigheid van het denken**

Intuïtie ontstaat bij de *afwezigheid van het denken*. Intuïtie wordt vaak benoemd als iets aanvoelen of weten zonder dat je erover nadenkt. Intuïtie is het direct weten of inzicht hebben zonder tussenkomst van het denken. Het toont zich in een directe ervaring vanuit de zintuigen, beelden en gevoelens. Je hebt naast de intuïtie de ratio. Waar de intuïtie *in het nu* ervaren wordt, gaat de ratio razendsnel aan de slag *nadat* je iets hebt ervaren. Hij gaat de ervaringen analyseren, maakt onderscheid, interpreteert en beoordeelt. Er zijn twee opties. Of je bent in het nu, in de directe ervaring in contact met je zintuigen. Of je bent in je hoofd aan het analyseren, aan het nadenken over de ervaring. Het is het een of het ander.

Intuïtie ervaar je wanneer je in de 'zijn'-stand bent. Op dat moment doe je niets anders dan bewust 'zijn' en direct ervaren via de zintuigen. De andere kant is de 'doe'-stand. De doe-stand is de stand van je hoofd, het denken. Dit betekent dat je bezig bent: denken aan, analyseren, plannen, piekeren, oplossingen verzinnen enzovoort. Onze westerse maatschappij kenmerkt zich voornamelijk door de doe-stand. De meeste mensen zitten het merendeel van de tijd in hun hoofd. Ze zijn bezig met analyseren, oordelen en daarmee aan het kijken naar dingen die niet goed zijn en die ze willen veranderen. De baan die je hebt, heb je vast gekregen omdat je goed dingen kunt zien die niet goed zijn, die aspecten kunt analyseren en effectieve en efficiënte oplossingen kunt bedenken. We zijn getraind en opgeleid om in de doe-stand effectief te kunnen handelen. Misschien herken je de zin 'denk na voordat je wat zegt', wat volgens mij een typisch westerse gedachtegang is. De meeste mensen zitten vast in de doe-stand,

Achteraf kunnen we argumenten verzinnen en de signalen die er waren toewijzen aan de keuze die we hebben gemaakt. De signalen zijn er wel degelijk, maar we zijn ons er niet bewust van. De signalen zijn aanwezig in de vorm van emoties, gevoelens, beelden en ingevingen. Wanneer je jezelf goed zou observeren, kun je ook subtiele fysieke signalen waarnemen, zoals kleine spierspanningen, oogbewegingen of trillingen in de stem. Door bewustzijn te hebben over deze signalen wordt jouw intuïtie langzaam tastbaar. Bewustzijn van je eigen signalen en signalen van anderen is een enorme bron van informatie. Je eigen bewustzijnsontwikkeling zorgt ervoor dat deze signalen tastbaar worden.

## Bronnen van intuïtie

Intuïtie heeft te maken met onze gevoeligheid, ons *empathisch vermogen*. We hebben het vermogen om verbinding te maken met iemands emoties en intenties, deze te kennen en waar te nemen. Dit empathisch vermogen, zeker wanneer dit verder is ontwikkeld, geeft ons veel informatie en inzicht in onszelf en in wat de ander voelt. We gebruiken dan onze zintuigen om waar te nemen. Naast zien, horen, aanraken, proeven en ruiken is er de intuïtie (jawel, het zesde zintuig!) waarmee we de ander kunnen waarnemen en leren kennen. Daarmee zijn we in staat gevoelens, gedachten en fysieke gewaarwordingen van een ander op te merken en over te nemen. Deze informatie levert inzicht op in de ander. Er zijn verschillende bronnen waar we in ons lichaam de intuïtie kunnen opmerken.

anderen op te pikken. Ik weet zeker dat jij ook opmerkt of iemand je beoordeelt of een sterk oordeel heeft over wat je doet of wie je bent. Dit merk en voel je direct. De meeste mensen hebben hier een scherp gevoel voor. Met een verder ontwikkelde intuïtie kun je het volgende oppikken:

- Wat vindt de ander van me?
- Wat denkt iemand?
- Wat vindt hij belangrijk?

## Wat kun je met intuïtie?

Je intuïtie leren gebruiken doe je niet door erover na te denken of deze te analyseren. Je doet het door te ervaren. Intuïtie is direct weten zonder tussenkomst van het denken en toont zich in een directe ervaring en in directe beelden en gevoelens. Intuïtie ervaar je altijd in het nu. De kracht van jouw intuïtie wordt bepaald door de aandacht die jij hebt voor de zintuigen en de drie bronnen van intuïtie. Van hoe meer zintuigen en bronnen van intuïtie jij je tegelijkertijd bewust kunt zijn, hoe scherper je waarnemingsvermogen is, hoe concreter je waarneming zal zijn.

De vragen die je na het lezen van dit boek kunt beantwoorden over jezelf en over de ander zijn:

- Hoe voel ik mij? Hoe voelt de ander zich?
- Wat zijn mijn overtuigingen? Wat zijn de overtuigingen van de ander?
- Hoe sta ik in het leven? Hoe staat de ander in het leven?
- Wat heb ik op dit moment nodig bij bepaalde keuzes? Wat heeft de ander op dit moment nodig bij bepaalde keuzes?

- Wat vind ik belangrijk? Wat vindt de ander belangrijk?
- Hoe sta ik in relaties? Hoe staat de ander in relaties?
- Waarom loopt een relatie niet?
- Wat is er nodig in een relatie?
- Enzovoort.

De techniek die ik je leer kun je ook gebruiken voor informatie over vorige levens, de toekomst, gidsen en overledenen. Ik besef dat deze onderwerpen veel vragen oproepen. Voor de rationele, misschien zelfs sceptische lezer, zal ik zo veel mogelijk praktische en nuchtere antwoorden geven bij deze onderwerpen. Ik ga hier in hoofdstuk 5 en 6 van het boek verder op in.

## Ruimte voor een kritische houding

Blijf kritisch terwijl je leest wat ik opgeschreven heb. Dat ben ik zelf ook. Blijf ook open, blijf nieuwsgierig en blijf vragen stellen. Ik geef je de suggestie om in ieder geval niet te geloven wat je denkt. Je denken is altijd gebaseerd op ervaringen uit het verleden en verwachtingen van de toekomst.

Ik nodig je uit om je zintuigen te gebruiken terwijl je dit boek leest. Blijf opmerken wat je voelt en ervaart. En wanneer een oefening werkt, dan werkt ze. Kijk of je je oordeel kunt uitstellen tot aan het eind van het boek. Wanneer een oefening niet werkt, lees dan verder over de uitdagingen bij de oefeningen en de suggesties die ik aanreik. Bepaal op basis daarvan wat jouw waarheid is. Mocht je opmerken dat je gevoel in strijd is met wat je denkt, vertrouw dan altijd op je gevoel.

Ik realiseer me dat er mensen zijn die niet direct beelden voor zich zien en moeite hebben met visualiseren. Dat is geen probleem. Ook al kun je iets niet daadwerkelijk visualiseren, je kunt wel iets bedenken en je iets voorstellen. Verderop in het boek staan oefeningen om je visualisatiespieren te trainen.

Doen is soms gemakkelijker dan uitleggen. Ik wil je daarom vragen de eerste oefening te doen om jouw basisintuïtie te checken. Vervolgens zal ik uitleggen hoe je een 100 procent kloppende reading kunt geven.

#### Basisoefening: readings geven

Ik nodig je uit om iemand te zoeken met wie je deze oefening kunt doen (verder genoemd 'de ander'). Je kunt deze oefening ook alleen doen, dan kun je echter niet checken of de reading klopt. Neem als je alleen bent iemand in gedachten naar wie je nieuwsgierig bent.

Wanneer je de oefening in tweetallen doet, is het het best als de 'reader' de vragen aan zichzelf stelt. Zo kun je de techniek het gemakkelijkst leren. Je leert dan schakelen tussen 'vragen stellen' en 'beelden lezen'. Als je het moeilijk vindt om te schakelen tussen vragen stellen en beelden lezen, kun je ook vragen of de ander de vragen voorleest, terwijl jij bekijkt wat er in je opkomt.

**Stap 1:** Vraag de voor- en achternaam van de ander. Als je alleen bent, laat je de naam van de ander opkomen in jezelf en denk je aan deze persoon.

**Stap 2:** Laat een beeld van een dier in je opkomen, het eerste dier dat in je opkomt wanneer je aan de ander denkt. Het maakt hierbij niet uit wat voor dier het is. Soms helpt het om je voor te stellen dat er een film wordt gemaakt van dat dier en dat jij de cameraman of cameravrouw bent.



**Stap 3:** Observeer het beeld en beschrijf het beeld in detail aan de ander.

Vragen die je vervolgens kunt beantwoorden zijn:

- Hoe ziet het dier eruit? Beschrijf kop, poten, vacht.
- Hoe ziet de omgeving eruit? Beschrijf de natuur.
- Zijn er andere dieren in de omgeving? Welke zijn dat en waar zijn die? Hoe gedragen de andere dieren zich?
- Wat voor weer is het?