

El Súper Poder Oculto de la Intuición

“Ah, ¡lo sabía!” ¿Cuántas veces nos hemos lamentado por no decir o hacer algo en determinada situación, por no confiar en nuestra intuición?

La intuición es la capacidad de tomar decisiones con poca información. Se puede manifestar a través de una punzada en la boca del estómago o de una voz interior que nos guía si estamos dispuestos a escucharla. Algunos la llaman sexto sentido, mensaje del inconsciente, expresión del alma, poder del universo y hasta ángel de la guarda.

La mayoría de nosotros vive tratando de controlar todo, evitando el dolor, siendo guiados por el miedo y la incertidumbre. Pero esa actitud es insalubre para el cuerpo, provoca muchas enfermedades físicas y psíquicas como los trastornos de ansiedad. El contrapunto es confiar en uno mismo, en la poderosa voz interior que llamamos intuición.

La intuición es una habilidad que puede ser cultivada:

- **Aprender de las experiencias pasadas:** recordar las veces en que la intuición nos habló y no seguimos su consejo. Todas esas veces en que nos arrepentimos de la decisión tomada quizá por escuchar a otros antes que a nosotros mismos.
- **Escribir:** el simple acto de tomar notas logra conectar el consciente con el inconsciente, abriendo un canal y un espacio para focalizar en todo lo que no sabemos que sabemos.
- **Meditar:** esta práctica la recomiendo en muchos artículos. En este caso, el objetivo es callar la mente, encontrar un intervalo de silencio mental que después deje la mente despejada para decodificar los mensajes de la intuición.

- **Escuchar al cuerpo:** registrar cómo me siento junto a determinadas personas, en determinados ambientes, lugares o eventos. La intuición habla a través del cuerpo con síntomas como irritabilidad, dolor de cabeza, de estómago, mareos. Escucharlo cuando tomo decisiones, preguntarse si está liviano o dolorido.
- **Pasar tiempo en la naturaleza, salir de la rutina:** exponerse a estímulos diferentes a los habituales hace que nuestra mente se despeje de interferencias y tengamos mayor disponibilidad para escuchar nuestra verdad profunda, lo que es lo mejor para nosotros mismos.

El mensaje de nuestro inconsciente, intuición o voz interior es una poderosa herramienta secreta que nos puede guiar como una linterna en un túnel oscuro. En los momentos de mayor incertidumbre o miedo, nos alumbra hacia la salida correcta, hacia lo que más nos conviene. Darse un tiempo antes de tomar decisiones importantes. La frase “consultarlo con la almohada” significa justamente eso, esperar a que hable la voz interior de la sabiduría. Intuyo en que sabrán detectarla y seguirla hacia una vida más auténtica y plena.