

ОТВОРЕНА КНИГА НА ИНТУИТИВНИТЕ ОБУЧИТЕЛИ

Покана за пътешествие в света на интуицията



Отворена книга на интуитивните обучители: покана за пътешествие в света на интуицията

Автор: д-р Лъчезар Африканов

Рецензент: проф. д-р Елена Благоева, Нов български университет

Приноси: International School of Entrepreneurship (NL); BEST (AT); Kairos Mentoring (BE); Your Ideas Matter (BG)



International
School of
Entrepreneurship
Source of success



Your Ideas Matter



Kairos
Mentoring



Благодарности

Тази книга не би била възможна без безценния принос на всички обучители, които щедро участваха в поредица от онлайн срещи. Техните споделени прозрения и идеи по ключовите въпроси, разгледани в тази книга, бяха наистина полезни. Ние сме дълбоко благодарни за тяхното време, опит и непоколебима отдаденост.

Финансирана от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

Използваните изображения са отворени и премиум лицензирани от: Unsplash; Pixabay; iStock и оригинални изображения от консорциума.

Издател: ©Your Ideas Matter от името на проект EUNITA, KA220-ADU-000158719

ISBN: 978-619-92224-6-1

2025 г.



Co-funded by
the European Union

Съдържание

ЗАЩО ОТВОРЕНА КНИГА?	4
КАКВА Е ЦЕЛТА НА ПЪТЕШЕСТВИЕТО?	6
КАКВА Е СЪЩНОСТТА НА ИНТУИЦИЯТА?	9
КАКВИ СА ПОТОЦИТЕ В ОБУЧИТЕЛНОТО ПОЛЕ?	16
КАК ДА ПЛАНИРАТЕ ПЪТЕШЕСТВИЕТО СИ?	20
КАКВО ПОВЕЧЕ МОЖЕМ ДА КАЖЕМ ЗА ИНТУИЦИЯТА?	24
КАК ДА РАЗВИЕТЕ ИНТУИЦИЯТА СИ?	29
КАК ДА СЛУЖИМ ПО-ДОБРЕ, ИЗПОЛЗВАЙКИ ИНТУИЦИЯТА?	35
КАКВО СЛЕДВА?	39
ИЗТОЧНИЦИ	40

ЗАЩО ОТВОРЕНА КНИГА?

Добре дошли в Отворена книга на интуитивните обучители, създадена от обучители за обучители. Това е покана към вас за пътешествие, което ще изследва интуицията и интуитивните подходи. Вярвам, че интуицията е ключът към предизвикателствата, пред които се изправяме като обучители, както и към изграждането на индивидуален подход за подкрепа и развитие на обучаемите. Ние не знаем отговорите.

Интуицията може да ви помогне или да ви подведе. Може да е дълбок източник на вдъхновение и творчество или да подхранва илюзията за метапознание. Може да бъде и двете.

Книгата отразява стремеж да се представят в писмена форма (почти невъзможно с концепции като интуицията) идеите, които присъстват в литературата и които събрахме по време на нашите срещи с обучители и други професионалисти от различни европейски страни, подпомагащи развитието на човешките способности в различни контексти и нива.

Книгата е структурирана около няколко ключови въпроса:

- Каква е целта на пътешествието?
- Каква е същността на интуицията?
- Какви са потоците в обучителното поле?
- Как да планирате пътешествието си?
- Какво повече можем да кажем за интуицията?
- Как да развиете интуицията си?
- Как да използваме интуицията в обучителния процес?

Наред с размишленията по тези въпроси, книгата ви кани да разгледате подбрани изображения и цитати, които ще направят цялостно преживяването с нашата отворен книга. Тази книга е и покана да споделяте своите прозрения и открития по пътя, с което ще помогнете за подобряване и надграждане на нейното съдържание, както и всички последващи дейности.



Как избирате посоката, в която да поемете?

КАКВА Е ЦЕЛТА НА ПЪТЕШЕСТВИЕТО?

Всяко обучително пътешествие има нужда от крайна точка дори, когато тя не е конкретно място. От наблюденията ни върху ролята на интуицията в процеса на учене става ясно нещо важно. Съществуват умения и компетенции, които могат да служат като надеждни ориентири. Те подпомагат всеки, който иска да изследва как интуицията може да обогати и усъвършенства обучителния процес.

Интуитивният учител е любопитен към неизвестното и неочакваното, посветен да служи на своите обучаеми по най-добрия възможен начин. Стремейки се да създаде смислени учебни преживявания, този учител избягва „твърдите“, предварително определени програми, оставайки отворен към по-дълбоките нужди и нововъзникващите цели на своите обучаеми.

Интуитивният учител играе ролята на мост, свързващ различните пластове на обучителната среда с уникалните стремежи и потребности на обучаемите. Този мост не следва стандартни модели – той е едновременно устойчив и гъвкав, поддържан от деликатен баланс между стабилност и промяна, интуиция и рационалност, светлина и сянка.

В следващата страница ще откриете списък с ключови компетенции, които често се срещат при интуитивните учители. Той може да послужи като ориентир за самооценка и размисъл върху това къде се намирате в своето обучително пътешествие.

Намерението не е да се предложи единствена правилна посока, а по-скоро да се открие пространство за лична преценка и избор, така както изглежда смислено за вас.

Списък с компетенции на интуитивния учител

Компетенции на интуитивния учител	Как разбирам тази компетенция?	Оценете от 1 до 8 (1 – не присъства; 8 – напълно присъства)	Какво искам да постигна?
Да съм напълно присъстващ и ангажиран в момента.			
Осъзнавам своята роля като учител, като позволявам на обучаемите да поемат своята отговорност и да изминат своя индивидуален процес на учене.			
Признавам и разбирам както собствените си емоции, така и емоциите на другите.			
Редовно правя самооценка на обучителните си сесии и личния си опит.			
Развивам осъзнатост към интуитивните прозрения.			
Изграждам увереност в използването на интуитивните си способности.			
Адаптирам методите и подходите си на обучение въз основа на интуитивни прозрения за динамиката и нуждите на групата.			
Създавам обучителна среда, която е приветлива, приобщаваща и сигурна, където всички обучаеми се чувстват ценени и уважавани да изразят себе си.			
Прилагам методи, които стимулират дълбоко учене и развитие на интуицията у обучаемите.			



„Да разбираш другите означава да имаш знание;
Да разбираш себе си означава да бъдеш просветлен.

Да побеждаваш другите изисква сила;

Да побеждаваш себе си е още по-трудно.

Да бъдеш доволен от това, което имаш, означава да си богат.

Онзи, който действа чрез насилие, може да постигне своето;

Но само онова, което остава на мястото си,

...”

От Dao De Jing – Пътят и неговата сила

КАКВА Е СЪЩНОСТТА НА ИНТУИЦИЯТА?

За улеснение при оформянето на вашия отговор, в следващите редове са обобщени различни възгледи на учени и практики относно интуицията. Докато разглеждате представените мнения, може да опитате да откриете онези думи и идеи, които най-добре отговарят на вашия стил и възприятия като учител или професионалист в подкрепяща роля. Част от термините са предварително подчертани като особено значими, но това не бива да ограничава вашите лични интерпретации и открития.

Карл Юнг описва интуицията като възприятие чрез средствата на **несъзнаването**¹. Юнг илюстрира това с примера за откриване на посока в неизследвана гора, където интуицията играе ключова роля, изпращайки ни критични предчувствия за околната среда. Тя помага на човек **да усети кои са благоприятните или неблагоприятните зони, дори при липса на конкретни доказателства**. Юнг подчертава, че интуицията често се проявява под формата на фини усещания за безпокойство или несигурност – сигнали, на които традиционните общества са обръщали естествено и инстинктивно внимание.

В изследванията си на психологията и философията на интуицията Нийл Бъртън определя интуицията като **сбор от факти, концепции, преживявания, мисли и чувства, които са твърде разточителни и разнородни за съзнателна или рационална обработка**². За да култивираме интуицията, Бъртън предлага да разширим броя и обхвата на нашите преживявания и **да разрушим психологическите бариери, формирани от страхове и табута**. Предоставянето на време и пространство за свободни асоциации - чрез дейности като вземане на душ, пътешествие или сънуване - може да изостри интуитивните способности. Той подчертава важността на **вярата в способността на човек да има интуитивни прозрения**,

¹ Interview with Carl Jung (1957), https://www.youtube.com/watch?v=BnuY13k_FHk&t=23s

² The Psychology and Philosophy of Intuition, <https://neelburton.com/2018/10/26/4387/>

отбелязвайки, че ние използваме микроинтуиции ежедневно за прости решения, но макроинтуициите често се пренебрегват в нашата рационално-научна епоха. Бъртън подчертава, че макар интуицията да е от съществено значение за генерирането на прозрения, тя трябва да бъде допълнена и балансирана с критичен анализ и емпирична проверка. Този подход е необходим, за да се осигури надеждност, съгласуваност и обективност в процеса на вземане на решения.

Даниел Канеман, прочут психолог и Нобелов лауреат, разглежда интуицията като **дълбоко, често безмълвно познание**. Той твърди, че макар на интуицията да не трябва сляпо да се вярва, тя може да служи като ценен ресурс. Според Канеман **интуицията се влияе от минали преживявания и интернализирано познание**. Тя действа като подсъзнателен процес, който пресява огромни количества информация и идентифицира модели, предоставяйки прозрения, които може да не са незабавно очевидни за съзнателната мисъл. Въпреки потенциалната си стойност, интуицията не е безпогрешна. Канеман е прекарал голяма част от кариерата си в изтъкване на заблудите и пристрастията, които **могат да изкривят нашата преценка**. Той подчертава, че е изключително важно да се балансират интуитивните преценки със систематичната, рационална оценка, за да се избегнат капаните на пристрастното вземане на решения.³

Д-р Ангелика Вийл, съосновател на Wolfsburg Waldorf School в Германия, подчертава множество начини за разбиране на интуицията.⁴ Вийл обяснява, че **интуицията е дълбоко вкоренена както в ума, така и в тялото**, включвайки телесни усещания, емоции и усещане за дълбока връзка с нас и света около нас. Тя подчертава, че голяма част от дейността на нашия мозък се извършва несъзнателно, като интуицията се проявява като начин, по който тази несъзнателна обработка става очевидна, създавайки връзки отвъд непосредствения

³ Daniel Kahneman, Doesn't Trust Your Intuition, 2023, <https://www.ted.com/podcasts/rethinking-with-adam-grant/daniel-kahneman-doesn-t-trust-your-intuition-transcript>

⁴ Angelika Wiehl, "Pedagogical Intuition" – a post-graduate research project, 2017, [https://www.academia.edu/110361203/ Pedagogical Intuition a post graduate research project](https://www.academia.edu/110361203/Pedagogical_Intuition_a_post_graduate_research_project)

обсег на нашите логически умове. В допълнение, Вийл стъпва на работата на Щайнер, по-специално на неговата творба "Философията на свободата"⁵, за да подчертае, че има духовно измерение на интуицията, **възникващо от активното наблюдение на нашите собствени мисловни процеси**. Вийл твърди, че интуицията е полезна като допълнение на рационалното мислене. Тя предлага възможности за бързо вземане на решения и активиране на креативно и иновативно мислене. Вийл се позовава на "Теорията U" на Ото Шармър, която набляга на т.нар. **"присъствие тук и сега"** (съчетание на присъствие и усещане) като рамка за развиване на творческа интуиция.⁶ Тя подчертава значението на използването на интуицията заедно с рационалната мисъл и подчертава необходимостта от етични съображения, когато разчитаме на интуитивни преценки.⁷

Мартийн Мейма подчертава, че **интуицията се простира отвъд типичното усещане**, което често се преплита с емоции като страх, гняв и копнеж. Той въвежда понятието „**чиста интуиция**“, което е по-ясно и по-различно от тези емоционални влияния. Според Мейма чистата интуиция се наблюдава в шест различни форми, всяка от които представлява различна сензорна модалност, чрез която може да бъде получена интуитивна информация:⁸

- **Ясното виждане** е форма на чиста интуиция, при която хората получават видения, картини или дори цели „видеоклипове“ в съзнанието си. Тези визуални образи играят ключова роля, като предлагат прозрения за ситуации или въпроси, без да е необходима допълнителна информация.

⁵ Rudolf Steiner. (2011). Philosophy of Freedom. Rudolf Steiner Press. (Original work published, 1894)

⁶ Scharmer, O. The Essentials of Theory U: Core Principles and Applications, Berrett-Koehler Publishers, 2018

⁷ Angelika Wiehl, "Pedagogical Intuition" – a postgraduate research project, 2017, https://www.academia.edu/110361203/Pedagogical_Intuition_a_post_graduate_research_project

⁸ Meima, M. (2021). The Effortless Entrepreneur: Six Success Accelerators for Intuitive Enterprise. Independently published, <https://www.intuition-in-business.com/product/the-effortless-entrepreneur-book/>

- **Внезапното прозрение** се проявява като моментално разбиране или знание, което възниква без преднамерена мисъл. Този тип интуиция е лек, спонтанен и често се усеща като внезапен „проблясък“ на истина или яснота.
- **Ясното чувство** се отличава от обикновените емоции. То представлява интуитивно усещане, което е свежо, ясно и леко. Разпознаването на това чувство изисква проникателност, за да се разграничат интуитивните сигнали от чисто емоционалните реакции.
- **Интуитивното обоняние** включва възприемане на аромати, които не са физически присъстващи. Чрез тези обонятелни усещания може да се получи интуитивна информация, свързана с конкретна ситуация или събитие.
- **Интуитивното дегустиране** позволява на човек да усеща вкусове без наличието на физически източник. Този необичаен канал също може да предостави ценни интуитивни прозрения.
- **Ясният слух** представлява вътрешно чуване, при което думи, фрази или дори мелодии се появяват в съзнанието. Тази форма на интуиция може да предаде информация или насоки под формата на вътрешен глас или звуково усещане.

Бозома Сейнт Джон, главен маркетинг директор в Netflix, описва интуицията като нещо, което **всъщност дори не можете да опишете**. То е основано на чувство - усещане за знание, което не разчита на логиката. Интуицията може да се сравни с **мечтание или проблясъци на вдъхновение** – моменти, когато прозренията изглеждат идват от нищото, предлагайки насоки и яснота без необходимост от рационално обяснение. Нашата интуиция е оформена от всичко, което сме научили и преживели, дори и да не го осъзнаваме. Освен това интуицията понякога може да възникне отвъд това, което данните сами могат да предскажат, подчертавайки нейната уникална и често мистериозна природа.

Имайки предвид, че всеки индивид има уникален молекулен състав, **интуицията на всеки е различна**, повлияна от неговия различен

житейски опит и персонални характеристики. Интуицията ни помага **да надскочим границите на данните** и да вземем по-въздействащи решения. Тя предизвиква нашата креативност, допускайки потенциала на нещо магическо отвъд предсказуемостта. Интуицията също ни помага **да разберем и да се свържем със себе си и другите на едно емоционално ниво**, насърчавайки по-дълбоки взаимоотношения и по-емпатични взаимодействия⁹.

Хазрат Инайат Хан подчертава, че **интуицията произхожда дълбоко от човешкото сърце** и се състои от два различни компонента: единият повлиян от външни впечатления, наречен "впечатление", а другият - независим от външни фактори, наричан "интуиция". Хан описва интуицията като еволюираща през три етапа - чувство, въображение и фраза - преди да стане ясна и точна. Той твърди, че **индивидите, които са добри, любящи, искрени и доброжелателни, естествено притежават интуиция**, която не зависи от формалното образование.

Хан отбелязва също, че дори интуитивните индивиди могат да изтълкуват погрешно интуицията си. Това често се случва, защото източникът на интуицията е различен от рационалния ум. **Предварително съществуващите модели на ума могат да подвеждат хората** да объркат тези модели с интуиция, което води до разочарование. С течение на времето подобни погрешни тълкувания могат да подкопаят самочувствието, карайки хората все повече да игнорират своите предчувствия.¹⁰

Екхарт Толе прави разлика между интуиция и чувства, отбелязвайки, че докато и двете са ценни за навигиране в живота, тяхната надеждност варира в зависимост от техния произход¹¹. **Чувствата, повлияни от страх, минала травма или погрешни тълкувания, могат да бъдат подвеждащи, докато интуицията, произтичаща от състояние на присъствие и яснота, е по-надеждна.** Толе подчертава, че

⁹ Bozoma Saint John, The creative power of your intuition, 2021, https://www.ted.com/talks/bozoma_saint_john_the_creative_power_of_your_intuition/transcript

¹⁰ The Teachings of Inayat Khan, <https://towardtheone.com/the-teachings-of-inayat-khan/>

¹¹ Eckhart Tolle Official Website, <https://eckharttolle.com/>

спокойното и ясно състояние на ума, свободно от изкривяванията на страха и миналите преживявания, е от съществено значение за достъпа до надеждна интуиция. Според Толе **интуицията е по-надеждна, когато произлиза от състояние на присъствие, където умът не е замъглен от миналото или тревогите за бъдещето**. Това разграничение подчертава важността на мисловната яснота и емоционалното равновесие при вземането на здрави интуитивни решения. Чрез култивиране на състояние на осъзнатост и вътрешна тишина¹², хората могат по-добре да различат истинските интуитивни прозрения от подвеждащите сигнали, често генерирани от неразрешени емоции и страхове.

Какво се случва тук и сега с вашето разбиране за интуицията?

Как се чувствате, след прочита на всички тези гледни точки?

Какво е определението за вашата интуиция?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¹² The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Eckhart Tolle, 1997, https://www.goodreads.com/book/show/6708.The_Power_of_Now



Кой е наблюдаващият?

КАКВИ СА ПОТОЦИТЕ В ОБУЧИТЕЛНОТО ПОЛЕ?

В подкрепа на за оформяне на вашия отговор, по-долу е представено обобщение на идеята за четири потока, които структурират обучителното поле. Разбирането на тези многопластови взаимодействия може да допринесе съществено за ефективността на обучителния процес. Представената идея не следва да се приема като универсална истина – тя има за цел да послужи като ориентир и вдъхновение за размисъл. Най-ценна ще бъде, ако бъде пречупена през личния ви опит, контекст и разбиране.

Различаваме четири потока в обучителния процес¹³: Повърхностен поток; Съзнателен скрит поток; Подсъзнателен скрит поток; Източник.

„Повърхностният поток“ съдържа наблюдаваните факти, фигури, поведения и всичко, което можем да усетим с нашите пет сетива. Това е мястото, където виждаме и интерпретираме поведението на обучаващите се, като задаване на въпроси, показване на нежелание да допринасят към процеса или влизане в конфликти с другите. Тук например са очевидни действия като игнориране на колега обучаем или правене на нелюбезни коментари. Повечето обучители реагират и предприемат действия на това наблюдателно ниво. Като осъзнават, че това е само едно измерение в по-широк контекст, преподавателите могат по-точно да разберат и оценят уникалните нужди и умения на обучаемите, което води до използването на по-въздействащи и подходящи подходи.

„Съзнателният скрит поток“ обхваща емоциите, вярванията, предположенията и ценностите, които човек носи в себе си. Именно тук се случва дълбокото вътрешно включване или изключване на другите – процес, често повлиян от лични интерпретации и неосъзнати нагласи. Тъй като този поток обикновено остава под повърхността,

¹³ te Dorsthorst – de Muij, F., Meima, M. (2021). A Multi-Layered Approach, <https://internationalschoolofentrepreneurship.com/a-multi-layered-approach/>

причините зад дадено поведение могат да изглеждат неясни или трудни за разчитане.

Обучителите имат възможност да създадат пространство за осъзнаване и споделяне на този вътрешен пласт, като използват внимателно подбрани въпроси. Такива са например: „Какви качества цените в другите?“ или „Как бихте искали другите да се отнасят към вас?“ – въпроси, които канят обучаемите да се вгледат в собствените си ценности, убеждения и очаквания.

„Подсъзнателният скрит поток“ се отнася до системни, енергийни и архетипни принципи, които действат в дълбочина и често остават извън съзнателното възприятие. Той включва онези подсъзнателни влияния, които незабелязано оформят повърхностните процеси и поведения. Системните затруднения обикновено се проявяват чрез повтарящи се модели, трудности или симптоми, които не могат да бъдат обяснени само с индивидуалната логика на участниците.

Всяка система се стреми към пълнота, ред и баланс. Когато тези принципи са нарушени, се появяват смущения, които се усещат на повърхностно ниво, но произтичат от по-дълбок пласт. Разпознаването на този поток позволява на учителя да погледне отвъд индивидуалното поведение и да забележи по-широките системни и архетипни влияния, които биха могли да влияят на процеса.

Това разбиране дава възможност за по-дълбоки и целенасочени подходи, насочени към първопричините, и допринася за по-балансирана и устойчива групова динамика.

„Източник“ е мястото, в което всичко е взаимосвързано, а полярностите се разпадат. Той представлява духовен поток, който предлага цялостна, холистична перспектива върху реалността. Това е състояние на единство отвъд разделенията между отделни индивиди, роли или гледни точки. Макар да е по-скоро духовен, отколкото практичен, за учителя е важно да разпознава и уважава съществуването му.

Свързването с този поток подпомага способността да се подхожда към обучаемите с отворено съзнание и искрено присъствие и насърчава атмосфера на приемане и разбиране – култура на общуване, основана на уважение, автентичност и откритост към различията в мнения, нагласи и идеи.

Когато учителят осъзнава присъствието на този поток, това позволява да действа от позицията на вътрешен мир и интуитивна яснота, вместо да реагира от позицията на защита или желание за контрол. Тази перспектива подкрепя създаването на учебна среда, в която взаимното уважение и приобщаването са не просто ценности, а жива реалност.

Какво се случва тук и сега с вашето разбиране за полето?

Какви други потоци и измерения усещате от вашата гледна точка?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Какво е усещането да виждаш отвъд очевидното?

КАК ДА ПЛАНИРАТЕ ПЪТЕШЕСТВИЕТО СИ?

При търсене на различни гледни точки относно развитието на интуицията в обучителната практика, внимание привлече книгата на Рик Снайдер „Decisive Intuition“. Макар на пръв поглед тя да създава впечатление за поредното ръководство с готови рецепти, предложената от автора концепция за шест стъпки в развитието на интуицията предлага полезна рамка за размисъл и ориентиране. Този модел резонира с вече натрупан опит и може да бъде разглеждан като една от възможните отправни точки в подобно пътешествие.

По-долу е представено кратко обобщение на тези стъпки – не като предписание, а като вдъхновение и ориентир. Те могат да послужат за допълнително осмисляне на собствения ви процес и напредък в работата с интуицията.

Рик Снайдер определя интуицията като „въплътено знание“, което надхвърля рационалното мислене и се докосва до по-дълбоко ниво на интелигентност. Снайдер подчертава, че развиването на интуитивна интелигентност може значително да подобри процесите на вземане на решения, да насърчи креативността и да стимулира иновациите¹⁴. Според Снайдер интуицията включва способността да усещаме, чувстваме и разбираме информация подсъзнателно, преди тя да достигне нашето осъзнато разбиране.

Той очертава процес от шест стъпки, предназначен да помогне на хората да впрегнат своя интуитивна интелигентност. Всяка стъпка задълбочава връзката ви с интуицията, като подобрява вземането на решения и насърчава иновациите.

Стъпка 1 – Осъзнайте своята интуиция

Първата стъпка е да започнете да забелязвате как работи вашата интуиция. Това е онази фина вътрешна способност да „знаете“, без да сте го мислили логично. Интуицията често се усеща като внезапно

¹⁴ Snyder, R. (2019). Decisive Intuition. Career Press.

прозрение, предчувствие или тихо усещане, което ви насочва. Можете да я развивате, като обръщате внимание на тези сигнали, наблюдавате какво ги предизвиква и се вслушвате в тях чрез практики като осъзнатост, водене на дневник или просто чрез по-често вглеждане навътре.

Стъпка 2 – Приемете интуицията си

За да използвате интуицията си, първо трябва да я приемете сериозно. Това означава да ѝ дадете място във вътрешния си процес, дори когато умът ви се съмнява. Скептицизмът е естествен, особено ако сте свикнали да се опирате на логика. Но приемането на интуицията започва с малки крачки като да обръщате внимание на предчувствията си и да наблюдавате какво се случва, когато ги следвате. Постепенно ще започнете да ѝ се доверявате повече.

Стъпка 3 – Вслушвайте се в интуитивните си сигнали

Интуицията говори тихо, понякога като усещане в тялото, друг път като внезапна мисъл или образ. За да я чуете, е нужно да създадете място за вътрешна тишина дори за кратки моменти през деня. Разходка, творческо занимание или просто да седнете в тишина – всичко това може да ви помогне да се настроите към онова, което се появява отвътре. Колкото повече се вслушвате, толкова по-ясни ще стават тези сигнали.

Стъпка 4 – Доверете ѝ се

Да се доверите на интуицията си означава да ѝ позволите да влияе на решенията ви. Това не значи да игнорирате разума, а да му добавите още един глас. Доверието се изгражда с времето, когато видите, че интуицията ви е била „права“ неведнъж. Можете да си водите записки за моменти, когато сте я послушали, и какво се е случило. Така ще започнете да различавате кога интуицията говори и кога просто страх или желание ви подвеждат.

Стъпка 5 – Действайте

Интуицията става реална, когато се действа според нея. Дори и малки действия, предприети на база на вътрешно усещане, помагат да укрепите връзката с нея. Не става дума за големи рискове, понякога просто да кажете нещо, което ви идва отвътре, или да изберете по интуиция как да подхванете дадена тема в обучение. С времето ще развиете свой подход, в който интуицията и логиката работят заедно.

Стъпка 6 – Насърчавайте интуицията и в другите

След като започнете да разчитате на своята интуиция, можете да подкрепите и другите в това. Това може да стане чрез въпроси, примери, споделяне на опит или просто чрез създаване на среда, в която хората се чувстват свободни да се доверяват на вътрешния си глас. Така се изгражда култура, в която интуицията не е нещо странно или срамежливо, а ценен ресурс, който обогатява процесите на учене, водене и сътрудничество.

Какво чувствате относно Пътя от шест стъпки?

Какви други стъпки могат да се добавят? Какви стъпки могат да бъдат премахнати или комбинирани?

Какви връзки виждате със списъка с компетенции на интуитивния учител, върху който разсъждавахме в началото на пътешествието?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Как да видим 100 години напред?

КАКВО ПОВЕЧЕ МОЖЕМ ДА КАЖЕМ ЗА ИНТУИЦИЯТА?

Четенето на мненията на учени и практики от различни области по темата за интуицията предлага ценни и разнообразни гледни точки. В поредица от онлайн разговори обучители от различни европейски страни споделиха своя опит и разбиране, което допълнително обогати перспективите за ролята на интуицията в обучителната практика.

В този раздел е представено обобщение на споделените идеи, с намерението да подпомогне разширяването на разбирането за интуицията в контекста на работата на обучителите. Част от термините са предварително подчертани като особено значими, но това не бива да ограничава вашите лични интерпретации и открития.

Интуицията може да се разбира като форма на дълбоко приемане и **любов към себе си**, способност, която свързва външния свят с вътрешния ни поток. Тя поражда усещане за единство и принадлежност към нещо по-голямо от нас самите. Интуицията е интелигентност, която често остава **неинтегрирана** в рационалното мислене, но действа чрез всичките ни сетива – зрение, слух, телесни усещания, вкус или мирис.

В основата ѝ стои способността да възприемаме с отвореност и доверие – едно изследователско, почти детско състояние, в което нещата могат да бъдат усетени такива, каквито са, без да бъдат моментално анализирани или категоризирани. Интуицията е **изкуството да се вслушваме**, да даваме време, внимание и пространство на вътрешното знание да се прояви.

Тя действа като **врата към по-дълбоко поле**, отвъд времето и пространството, и ни дава достъп до информация, която не винаги може да бъде достигната с рационалния ум. Това е знанието, което **тялото усеща, преди умът да успее да го формулира** – знание, което подсказва, че нещо заслужава внимание.

За да се използва интуицията пълноценно, е необходима вътрешна отвореност и непредубеденост. Ако молитвата е начинът, по който ние се обръщаме към Бог, интуицията е моментът, в който Бог или нещо по-голямо от нас се обръща към нас.

Интуицията може да се **прояви в различни части на тялото и ума**. Тя не е ограничена до едно място и може да се изрази чрез усещания, вътрешни сигнали или внезапни прозрения. Сърцето, което се свързва с **любов и дълбоки чувства**, но интуитивното знание може да възникне и в други области на тялото. Стомахът например е място, където мнозина усещат „вътрешния глас“ като напрежение, свиване или просто ясно усещане какво е вярно. В гърдите интуицията може да се прояви като **топлина, отваряне или фин натиск**, приканващ към внимание.

Цялото тяло може да се превърне в „инструмент за възприемане“, отворен към знания, които надхвърлят рационалната мисъл. Нервната система играе ключова роля в това. Тя е мрежата, през която преминават интуитивните сигнали, свързвайки тялото и ума в единно преживяване.

Интуицията често се изразява чрез физически **усещания** – леки знаци, които изискват тиха вътрешна нагласа, за да бъдат разпознати. Тези усещания могат да бъдат фини като неясен импулс или внезапно усещане за яснота или интензивни, като силен подтик да вземете решение или да промените посоката си.

За някои хора интуицията се проявява чрез **текстове**, думи или образи, които се появяват точно навреме като цитат от книга, мисъл или картина, която изниква в съзнанието и предлага яснота. Това може да се случи, когато обмисляме как да фасилитираме събитие или търсим решение в обучителна ситуация и изведнъж се появява пасаж или израз, който сякаш отговаря на въпроса.

Понякога интуицията говори чрез **вътрешен глас** – тих или настойчив, окуражаващ или предизвикващ съмнение. Този **вътрешен диалог** може да насочи вниманието към определена посока или да

предупреди за нещо, което умът все още не е осъзнал. Някои преживяват интуицията и чрез вътрешни **образи**, движещи се или неподвижни, съпроводени понякога от усещания, миризми или вкусове.

Интуитивното възприятие може да се прояви чрез всички сетива и дори отвъд тях. За да бъде разпознато, то изисква вътрешна настройка, откритост и доверие към начина, по който информацията идва често тихо, неочаквано и изненадващо точно.

Постигането на ново ниво на разбиране чрез интуиция включва допускането нещата да се случват естествено без предварителни очаквания, тревожност или контрол. Този тип възприятие се основава на вътрешна отвореност и позволява по-спонтанен и чист достъп до интуитивни прозрения.

Интуицията понякога се усеща като „улов от небето“ мигновено вътрешно знание, което умът впоследствие обработва и интегрира. Тя може да се прояви и през емоциите, особено когато сме в състояние на огледално съпреживяване и отразяваме чувствата и преживяванията на другите.

Много от учителите, които споделиха мнения, подчертаха ролята на интуицията като **източник на вдъхновение**. Тя разпалва креативността и дава импулс за действие често точно тогава, когато се търси яснота или посока. Интуитивното усещане често води към по-дълбоки значения и свързаност с настоящия момент, със себе си, с другите или дори с нещо отвъдно и божествено.

Тази връзка подпомага и други аспекти от работата на учителя – засилва **социалната и системната интелигентност**, улеснява управлението на конфликти, изграждането на ефективна групов динамичка и подкрепя съвместното вземане на решения. Интуицията действа като преводач между индивидуалните възприятия и колективното разбиране, нещо особено ценно в обучителен контекст.

Същевременно интуицията **не е лишена от предизвикателства**. Разграничаването между интуитивно прозрение и усещане, породено от страх, несигурност или самоотбрана, може да бъде трудно. Културните различия, личните вярвания и когнитивните привички често влияят върху начина, по който се интерпретират интуитивните сигнали и понякога ги изкривяват.

В определени ситуации интуицията може да противоречи на съзнателната логика или на външните обстоятелства, което води до вътрешно напрежение, объркване или съмнение. Тъй като интуитивните прозрения често са абстрактни, образни или метафорични, може да бъде трудно те да бъдат предадени ясно на другите.

Съществува и **риск от прекомерно разчитане на интуитивните послания**. Ако човек се доверява само на собствената си интерпретация, без да търси обратна връзка или диалог, това може да се превърне в пречка за колективната интелигентност и съвместното учене. В някои случаи твърде силното идентифициране с интуицията може да породии усещане за изключителност или „избраност“, което води до дистанция и дори отчуждение от околните.

Какво се случва тук и сега с вашето разбиране за интуицията?

Как се чувствате, след като прочетохте всички тези гледни точки?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



„Затова моят съвет включва следните девет заповеди: Не свиквайте само с езика на тялото. Не създавайте доктрина. Изненадайте себе си. Мечтайте на висок глас. Изобретявайте. Бъдете усърдни, мистериозни и потайни. Имайте справедливо и щедро сърце. Състрадание - да; но без угризения. Придобийте жажда за съвършенство.“

— Philippe Petit, *Cheating the Impossible: Ideas and Recipes from a Rebellious High Wire Artist*

КАК ДА РАЗВИЕТЕ ИНТУИЦИЈАТА СИ?

Когато се върнете към самооценката си от началото на това пътешествие, вероятно ще забележите области, в които бихте искали да се усъвършенствате, за да интегрирате интуицията в обучението си. Както вероятно сте усетили от предходните части на книгата, тя не дава точни рецепти за това какво и как трябва да се прави, въпреки че изкушението е голямо.

В този раздел ще намерите обобщение на мнения от колеги обучители, които също са в процес на развитие на своята интуиция. Приемете тези идеи единствено като вдъхновение или провокация за размисъл, които можете да изследвате по свой начин.

Развитието на интуицията е свързано повече със създаването на правилните условия за нейното процъфтяване, отколкото с активното ѝ овладяване. Интуицията се проявява по различни начини, а когато подготвим почвата, както при засаждането на семена, ставаме по-възприемчиви към нейните прозрения. Това пътешествие на самоосъзнаване и откритост включва създаване на благоприятни условия, по-дълбоко разбиране на себе си и освобождаване от нуждата от контрол. Така развиваме интуитивните си способности и позволяваме на този вътрешен компас да ни насочва в живота.

Като обучители, развиването на интуицията включва комбинация от вяра, практика, самосъзнание и учене чрез преживяване. Ето някои ключови стратегии за култивиране и укрепване на интуицията в контекста на обучението и образователната работа, организирани в тематични области:

Създаване на пространство и забавяне - Създаването на пространство за себе си е от решаващо значение. Забавянето и навлизането в състояние на поток на съзнанието може да направи интуицията по-достъпна. Финото слушане и вниманието са основни компоненти на този процес. Тази практика включва пълно присъствие и отделяне на време за размисъл, в което да се настроим за интуитивни

прозрения. Преди да формулирате интуитивната си преценка, съберете възможно най-много подходяща информация.

Саморазбиране и доверие – По-доброто разбиране на себе си е основополагащо за развиване на интуицията. Като следваме и се доверяваме на потока, който идва отвътре, ние разкриваме много общи неща с хората около нас. Това самоосъзнаване помага при разграничаването на истинската интуиция от обикновените мисли или емоции, повлияни от минали преживявания или страхове. Вярата в магията на интуицията, същевременно оставайки здраво стъпили на земята, позволява на обучителите да трансформират прозренията в практически насоки.

Тишина, възприемчивост и възприемане – тишината и времето са основни предпоставки за свързването с интуицията. Практики като дълбоко дишане и медитация създават отворен канал за интуитивни прозрения. Осигуряването на пространство за невинно и чисто възприемане позволява на интуицията да излезе на повърхността. Пауза за ума и извеждане на сетивното осъзнаване на преден план може да помогне за достъп до интуитивни прозрения.

Енергия и синхроничност– Интуицията може да бъде поканена чрез енергийни практики като изпращане на пътешественик във времепространството с предварително определено време за връщане с придобити прозрения. Освен това синхроничността като отварянето на произволна любима книга с мъдрости може да осигури неочаквани насоки и прозрения.

Шаманска и вътрешна работа – шаманско инициране и вътрешна работа, включително работа с душата и работа с вътрешното дете, ни помагат да се освободим от защитни механизми, вярвания, привързаности, болки и копнежи. Този процес ни прави чисти „съдове“, позволявайки на интуитивния поток да преминава безпрепятствено.

Дишане и свобода от контрол - Свързването с интуицията включва дълбоко дишане и отдаване на интуитивния поток. Осъзнаването на

цялото тяло и фокусирането върху природата може да разкрие много отговори, тъй като самата природа съдържа дълбока мъдрост. Колкото по-малко мислим, искаме, контролираме или се нуждаем, толкова повече нашата интуиция може да тече безпрепятствено. Това изисква мислене на откритост и отдаване.

Присъствие и осъзнатост – пълното присъствие е от съществено значение за достъп до интуицията. Техники като дълбоко дишане, медитация или сканиране на тялото помагат за успокояване на ума и засилване на осъзнаването на фините сигнали и интуитивни впечатления. Да присъстваш помага за канализирането на това, което е в полето, и култивира спокойно отваряне за интуицията.

Рефлексивна практика – Отделянето на време за размисъл и учене е от решаващо значение за развиването на интуицията. Рефлексивните упражнения, като водене на дневник на обучителните сесии и взаимодействия, помагат за настройване към интуитивни прозрения и предчувствия за това кое работи добре. Прилагането на интуицията и наблюдението на резултатите от това помага за настройване на интуитивните способности.

Общност и валидиране – обкръжаването с интуитивни хора позволява обмен на взаимни въпроси и валидиране на прозренията. Търсенето на обратна връзка от колеги, ментори или доверени съмишленици помага за прецизиране на интуитивните прозрения и изграждане на увереност. Тази общност помага да се разрушат старите модели и вярвания.

Емпатия и емоционална интелигентност – Повишаването на емпатията и емоционалната интелигентност помага за интуитивното разбиране на гледните точки, емоциите и нуждите на участниците. Активното слушане и емпатичната комуникация са ключови компоненти на този процес, осигуряващи безопасна среда за свободния поток от интуитивни прозрения.

Практическо приложение и баланс – Развитието на интуицията включва проби и грешки. Комбинирането на интуицията с експертиза

помага за балансиране на интуитивните насоки със структурирани планове за обучение, насочени както към интуитивните, така и към рационалните аспекти. Има деликатен баланс между фокусирането върху интуицията и приемането на присъщата ѝ размитост.

Игра - Интуицията не е изключена от контрола, знанието или разумното разбиране; по-скоро това е по-директна форма на знание. Ключова стратегия за развиване на интуицията е чрез игра, която включва участие в дейности, насърчаващи импровизацията и креативността. Като експериментираме и изследваме без твърди граници, ние достигаме до по-интуитивно състояние на ума. Това състояние на „поток“ не е свързано само с неподвижност или тишина, но често се случва в моменти на създаване, ентузиазъм и динамично мислене. Вдъхновяващите разговори, ентузиазирания мозъчни атаки и творческите начинания значително подобряват нашите интуитивни способности. Прегръщайки играта и потока насърчава дълбока връзка с нашето вътрешно знание, което води до по-проницателно и ефективно вземане на решения.

За да имате истински достъп до интуицията, **важно е да направите пауза и умишлено да оставите настрана рационалното мислене за известно време.** Чрез вслушване в себе си, в опита и впечатленията си – независимо от работата с групата обучаеми, от предизвикателствата, пред които сме изправени, или учебните ситуации, които срещаме – ние позволяваме на тези прозрения да имат нефилтриран ефект върху нас. Комбинирането на тези интуитивни прозрения с рационално мислене е от решаващо значение. **След като позволим на интуицията си да ни води, можем да използваме рационалния си ум, за да прецизираме и внедрим тези прозрения в ефективни решения.**

Когато интуицията се приема тихо и ѝ се вярва, има усещане за завършеност и хармония, което идва от съгласуването на нашите вътрешни насоки с нашите външни действия.

Кои стратегии, представени за развитие на вашата интуиция, ви привличат най-много? Защо според вас това е така?

Какви други стратегии ви идват наум, които се усещат като заслужаващи изследване?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



„Събуди се! Събуди се! Скоро човекът, който вярвате, че сте ще умре - така че сега, събудете се и бъдете доволни с това знание: няма нужда да търсите; постижението не води до никъде. Изобщо няма разлика, така че просто бъдете щастливи сега! Любовта е единствената реалност на света, защото всичко е ЕДНО, разбирате ли. И единствените закони са парадоксът, хуморът и промяната.

Няма проблем, никога не е имало и няма да има. Освободете борбата си, пуснете ума си, захвърлете притесненията си и се отпуснете в света. Няма нужда да се съпротивлявате на живота; просто правете най-доброто.

Отворете очи и вижте, че сте повече, отколкото си представяте.

Ти си светът, ти си вселената; ти си себе си и всички останали също! Всичко това е чудесната Игра на Бог. Събудете се, възвърнете хумора си. Не се тревожете, просто бъдете щастливи. Вие вече сте свободни!”

— Дан Милман, *Пътят на мирния воин: Книга, която променя животи*

КАК ДА СЛУЖИМ ПО-ДОБРЕ, ИЗПОЛЗВАЙКИ ИНТУИЦИЯТА?

В крайна сметка всички усилия, които полагаме като обучители, за да подобрим нашите компетенции, са свързани с една основна цел: да служим на нашите обучаеми по възможно най-добрия начин, така че те да процъфтяват и да изпълнят мечтите си.

В тази „последна“ спирка от пътешествието имате възможност да се потопите в богатите перспективи, споделени от други обучители относно ефективните начини за интегриране на интуицията в различни обучителни формати.

Интуицията играе съществена роля в работата на обучители, учители, фасилитатори и други професионалисти, които подкрепят хора в процеса на учене и развитие. Тя действа като **невидим водач, който помага за по-дълбока свързаност с участниците**, за разбиране на техните нужди и за създаване на среда, благоприятна за учене.

Работата с интуицията позволява на учителя да създаде пространство за игра, изследване и откритост. Когато се **вслушваме във вътрешния си глас** – онзи, който надхвърля логиката и рационалното мислене – се отваря възможност различни пътища да се срещнат в една точка и да се стимулира колективно израстване и учене.

Добра отправна точка за работа с интуицията е **започването на всяка обучителна среща с ясно вътрешно намерение** – например: „Наличен съм като инструмент на любовта.“ Такъв подход отваря интуитивни портали, **позволявайки на учителя да се свърже с енергията и намеренията на участниците**. Когато се обърне внимание на вътрешното състояние и на това, което се случва в другите, учителят може съзнателно да остави настрана собствените си мисли и тревоги и да бъде изцяло присъстващ за сигналите и информацията, налични в настоящия момент.

Интуицията е особено полезна в подготовката за ключови моменти на съпровождане, както на отделни хора, така и на групи, тъй като подсилва преживяването и ефективността на ученето. Тя подкрепя идеята за **колективна интелигентност**, допълвайки я с усещането за колективна интуиция. Когато интуицията се развива чрез свързаност и споделен опит, тя задълбочава погледа и прозрението както на отделния човек, така и на групата като цяло.

Интуицията позволява гъвкаво реагиране на случващото се. Обучителят може **да пренастрои подхода си в движение, отговаряйки на скрити или неформулирани нужди в групата**. Когато сърцето е отворено и има истинска връзка с другите, възниква атмосфера на топлина и грижа, която подпомага ученето. Следвайки сърдечния импулс, движенията на тялото и интуитивните сигнали, обучителят открива усещане за свобода и творчество в работата си.

Интуитивният подход подкрепя и самите обучаеми в изграждането на по-пълноценно, цялостно усещане за задачите и процесите, в които участват. Така се улеснява усвояването на нови умения, **разчитането на скритите емоции**, намирането на обща основа и постигането на взаимно изгодни решения. Интуитивната емпатия също така подпомага разпознаването и уважаването на културни различия, улеснявайки ефективното общуване и изграждането на приобщаващи общности.

Интуицията подпомага и **разчитането на междуличностната динамика**, насърчава емпатията и допринася за ефективно сътрудничество. Обучителите могат да разчитат на интуицията си, за **да разпознаят уникалните нужди и стилове на учене на участниците**. Чрез наблюдение, взаимодействие и натрупан опит се изгражда усещане за това кой участник учи най-добре и как да се адаптира подходът, така че да го подкрепи максимално.

Интуицията също така **подпомага изграждането на доверие и свързаност с обучаемите**. Обучителите използват своята интуитивна чувствителност, за да доловят емоции, вътрешни съпротиви или

мотивации, често разчитани чрез езика на тялото и мимиките в конкретния контекст.

За много обучители интуицията се усеща като пътуване и процес на нарастваща яснота и сила. Колкото по-дълго се работи с нея, толкова по-ценна става. С времето тя не просто се усилва, а обучителят започва да я чува с по-голяма точност.

До каква степен чувствате интуитивно, че предложените идеи са подходящи и приложими в контекста на вашите обучения?

Какви други начини за използване на интуицията с вашите обучаеми ви идват наум, които чувствате, че заслужават по-задълбочено изследване?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Кой кого оформя?

КАКВО СЛЕДВА?

Въпреки че може да звучи като клише, ученето наистина е процес, който продължава през целия живот. Надеждата е тази отворена книга да е отворила врата към пътя на развиване на интуицията, както за лична употреба, така и като инструмент за подкрепа на обучаеми и клиенти в различните обучителни формати, които се прилагат на практика.

Едно от най-ценните открития по този път е, че един от най-ефективните начини на учене е чрез обмен между професионалисти – обучение от и със свои колеги. Именно това стои в основата на създаването на Европейската мрежа на интуитивните обучители, отворено пространство за всички обучители в Европа и извън нея, които желаят да интегрират интуицията в работата си.

Мрежата предлага подкрепа чрез национални екипи от посланици, дигитална библиотека с ресурси по темата за интуицията и интуитивните подходи, както и календар с регулярни събития. Те включват както формати за повишаване на осъзнатостта (Intuition Talks), така и практически обучения за развитие на конкретни компетенции на интуитивния обучител (Intuition Labs).

Всеки обучител, който усеща близост до тази тема, е поканен да се присъедини към общността и да продължи собственото си пътуване на учене и изследване. Ако по пътя се появят прозрения, опитности или открития, които биха били полезни и за други обучители, моля, не се колебайте да ги споделите. Така те могат да вдъхновят следващите, които вървят по този път.

<http://intuitivetrainersnetwork.com>



ИЗТОЧНИЦИ

1. Angelika Wiehl, "Pedagogical Intuition" – a post-graduate research project, 2017,
https://www.academia.edu/110361203/_Pedagogical_Intuition_a_post_graduate_research_project
2. Bozoma Saint John, The creative power of your intuition, 2021,
https://www.ted.com/talks/bozoma_saint_john_the_creative_power_of_your_intuition/transcript
3. Daniel Kahneman, Doesn't Trust Your Intuition, 2023,
<https://www.ted.com/podcasts/rethinking-with-adam-grant/daniel-kahneman-doesn-t-trust-your-intuition-transcript>
4. Eckhart Tolle Official Website, <https://eckharttolle.com/>
5. Interview with Carl Jung (1957),
https://www.youtube.com/watch?v=BnuY13k_FHk&t=23s
6. Meima, M. (2021). The Effortless Entrepreneur: Six Success Accelerators for Intuitive Enterprise. Independently published, <https://www.intuition-in-business.com/product/the-effortless-entrepreneur-book/>
7. Rudolf Steiner. (2011). Philosophy of Freedom. Rudolf Steiner Press. (Original work published, 1894)
8. Scharmer, O. The Essentials of Theory U: Core Principles and Applications, Berrett-Koehler Publishers, 2018
9. Snyder, R. (2019). Decisive Intuition. Career Press.
10. te Dorsthorst – de Muij, F., Meima, M. (2021). A Multi-Layered Approach,
<https://internationalschoolofentrepreneurship.com/a-multi-layered-approach/>
11. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Eckhart Tolle, 1997,
https://www.goodreads.com/book/show/6708.The_Power_of_Now
12. The Psychology and Philosophy of Intuition,
<https://neelburton.com/2018/10/26/4387/>
13. The Teachings of Inayat Khan, <https://towardtheone.com/the-teachings-of-inayat-khan/>

*„А сега ето моята тайна, много проста тайна: Само със **сърцето** човек може да вижда правилно; същественото е невидимо за окото.“*

— Антоан дьо Сент-Екзюпери, Малкият принц

