Hitaammin, aidommin, lempeämmin

voihyvin.fi | 7/2012 7,80 € (sis.alv)

VOI HYVIN

Voi hyvin ja KappAhl yhdessä
TUTUSTU
KappAhlin Ekomallistoon
JA VOITA
500 EURON
LAHJAKORTTI
voihyvin.fi
KappAhl

KIITOLLISUUS KEVENTÄÄ OLOA

7 askeleen polku hyvään mieleen

RAVINTO-TÄRPIT MUISTIN TUEKSI

Aivotutkija Gerald Hüther

ILO SAA OPPIMAAN

Uniohjaaj
Anne Lindholm-Kärk

TOTEUTA UNES VIESTI

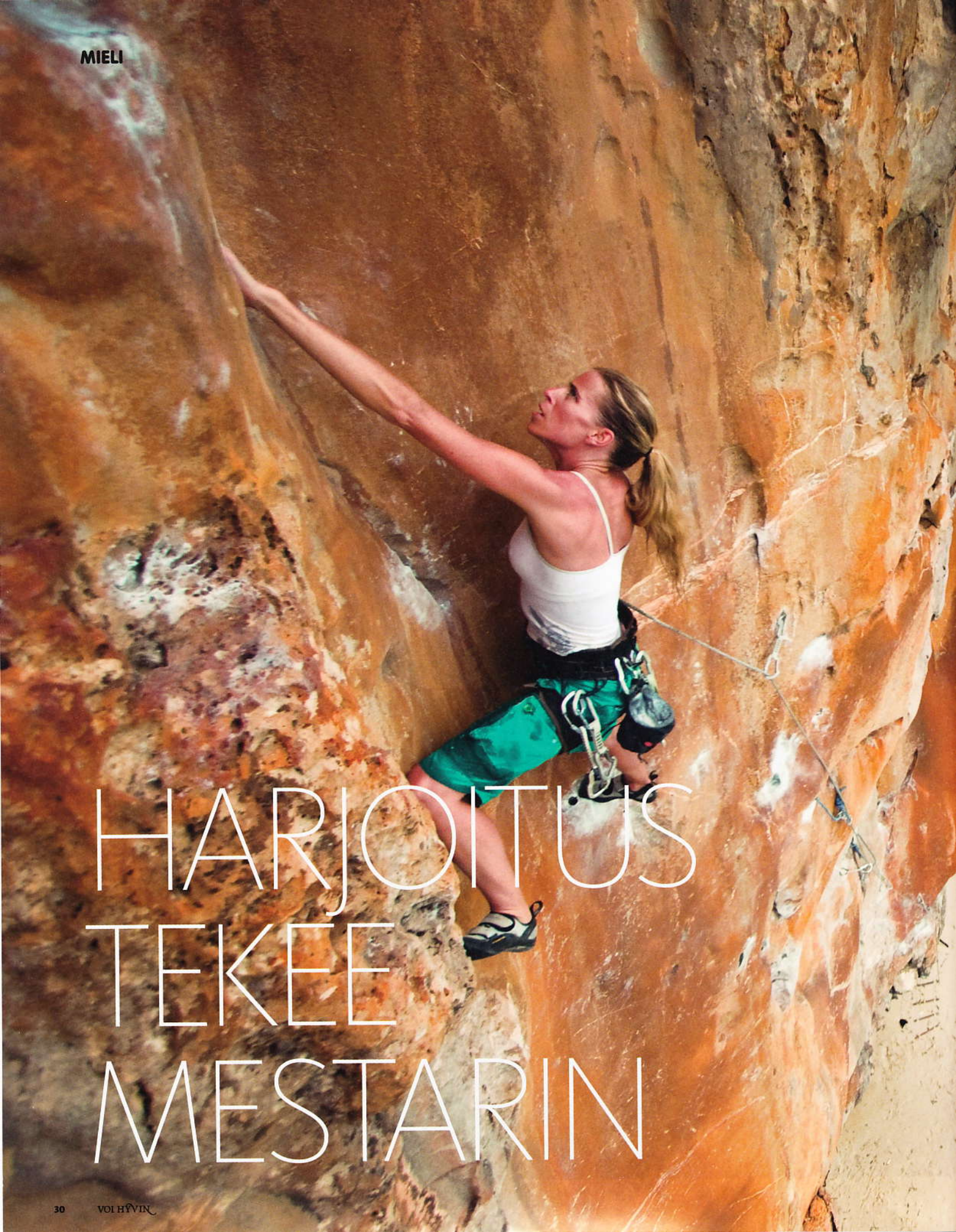
HELPO LIIKKEE

Yliliikkuvill
nivelille
jäykille jäsenill

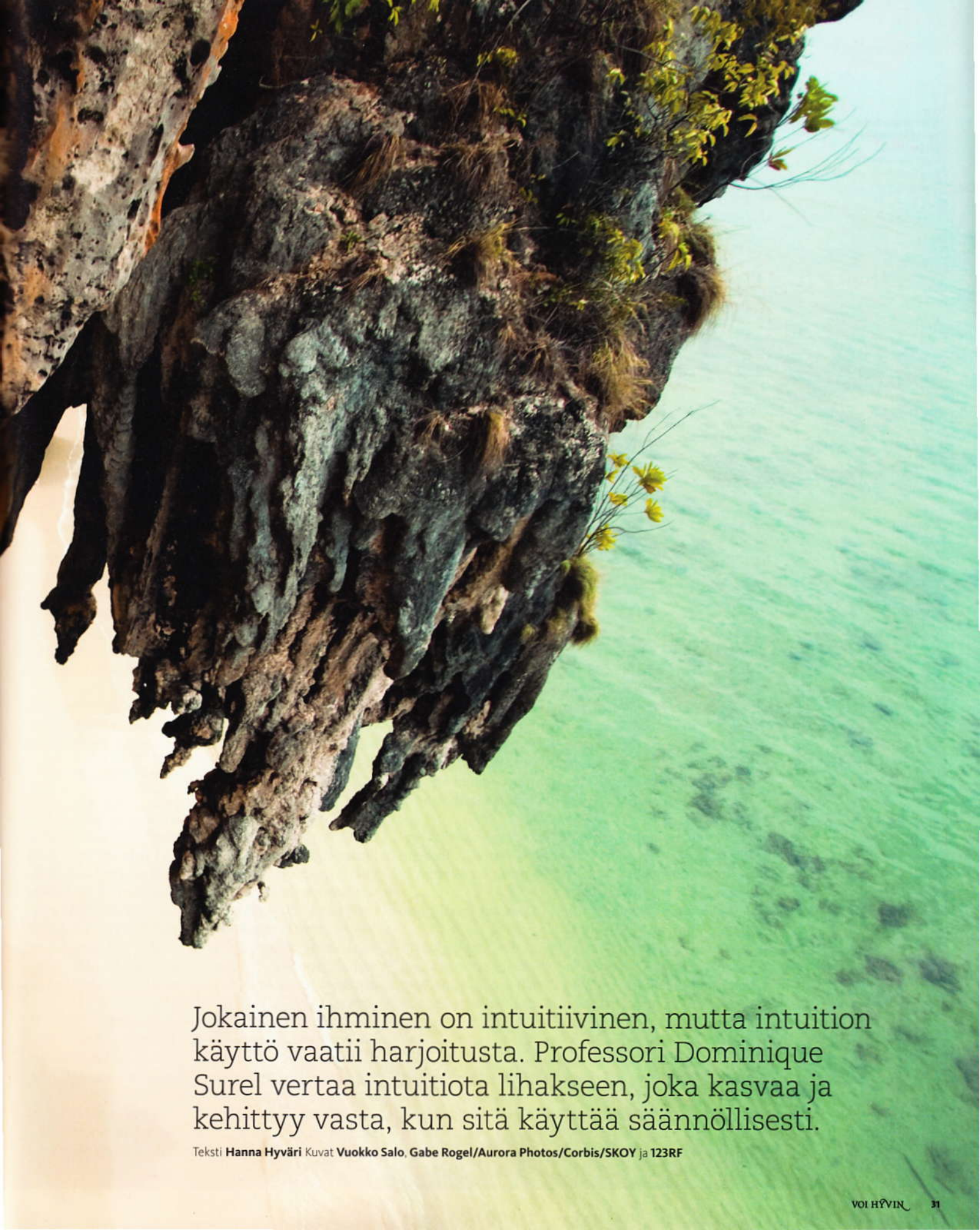
ELÄMÄ UUSIKSI

Eläinaktivis
rakastu
karjatilallisee

Näin harjoitat intuitiotasi



HARJOITUS TEKEE MESTARIN



Jokainen ihminen on intuitiivinen, mutta intuition käyttö vaatii harjoitusta. Professori Dominique Surel vertaa intuitiota lihakseen, joka kasvaa ja kehittyy vasta, kun sitä käyttää säännöllisesti.

Teksti **Hanna Hyväri** Kuvat **Vuokko Salo**, **Gabe Rogel/Aurora Photos/Corbis/SKOY** ja **123RF**

Dominique Surel nauttii työpajojen pitämisestä. – On hienoa nähdä, kun ihmisten ajattelu avartuu.

Intuitio kiinnostaa nykyään niin tiede- kuin yritysmaailmaa. Sitä tutkitaan ja opetetaan jo yliopistoissa. Enää ei puhuta mystisestä kuudennesta aistista, vaan taidosta, joka jokaisen kannattaisi ottaa käyttöönsä.

Nopeasti mutkistuvassa maailmassa päätöksenteko ei ole helppoa. Tietoa on tarjolla niin paljon, että kokonaisuuksien hahmottaminen on vaativaa ja hankalaa. Juuri näissä tilanteissa intuitiosta voi olla apua.

Sanakirjan mukaan intuitio tarkoittaa sisäistä näkemystä ja vaistonvaraista tajuamista. Intuitio ilmenee usein yllättävinä, nopeina oivalluksina, jotka syntyvät vaivattomasti ja luonnollisesti.

Aalto-yliopistossa vieraillut professori **Dominique Surel** puhuu intuitiivisesta älykkyydestä.

– Intuitio on luonnollinen ominaisuus, joka on kaikilla, vaikka sitä ei käyttäisikään. Olisi hienoa, jos jokainen voisi kokea elämässään myös tämän toisen tason. Kun opit, että voit saada tietoa myös intuitiivisesti, todellisuutesi muuttuu. Näköala avartuu huimasti. Huomaat olevasi osa laajempaa kokonaisuutta.

Surel on tutkinut ja opettanut intuitiota 15 vuoden ajan. Hän on syntyjään ranskalainen, mutta on asunut ison osan elämästään Yhdysvalloissa. Aiemmin hän toimi konsulttina yritysmaailmassa. Hän matkusti ympäri Eurooppaa ja loi strategioita isoille yrityksille. Surel huomasi monien johtajien luottavan myös intuitioonsa,

"Kun herättelet aistejasi, herät monin tavoin."

mutta ihmiset eivät oikein tienneet, mistä oli kysymys. Kaupallisen koulutuksen saanut yrityskonsultti päätti ottaa selvää. Intuitio vei naisen mennessään.

– Tämä on intohimoni. Toivottavasti en uuvuta sinua. Voin puhua intuitiosta vaikka kuinka pitkään!

Surel jakaa ihmisen mielen karkeasti kahteen alueeseen. Tietoinen, rationaalinen aivoalue analysoi, arvioi ja kantaa vastuuta. Intuitiivinen ajattelu syntyy tiedostamattomassa mielessä. Tätä puolta on perinteisesti väheksytty ja pidetty alempiarvoisena. Nykyään intuitiivisia prosesseja pystytään kuitenkin jo tieteellisesti tutkimaan kehittyneiden aivojen kuvantamismenetelmien ansiosta.

Tästäkin huolimatta intuitiiviset viestit jäävät useimmiten huomioimatta. Surelin mukaan tietoinen mieli sensuroi tehokkaasti kaikkea muuta informaatiota kuin sen itse tuottamaa.

– Kun tiedostamattomalta alueelta tulee intuitiivinen välähdys tai oivallus, rationaalinen mieli tyypillisesti tyrmää sen. Typerää! Mistäs tuo tuli? Mikä saa sinut ajattelemaan, että tuo voisi pitää paikkansa.

– Tietoinen mielemme tekee yleensä oikein hyvää työtä, mutta sillä on iso ego. Se loukkaantuu herkästi. Kuinkas kehtaat tuottaa tietoa, joka ei ole minusta lähtöisin. Rationaalinen puolemme siis moittii ja sabotoi viestejä, Surel kuvailee.

Intuitiivisessa älykkyydessä tavoite ei kuitenkaan ole unohtaa järjen ääntä, vaan antaa tilaa myös toisenlaiselle ajattelulle. Parhaimmillaan tietoinen ja alitajuinen mieli toimivat yhteistyössä.

AISTIT AVOINNA

Intuitiivisen ajattelun vahvistaminen vaatii pitkäjänteistä harjoittelemista. Vaikka intuitio voi ilmetä yllättävinä nopeina oivalluksina, ihmisestä ei tule intuitiivista sormia napsauttamalla. Dominique Surelin esittelemät harjoitukset ovat kuitenkin yksinkertaisia.

– Nämä ovat lapsellisen helppoja tehtäviä, joita pitää vain jaksaa toistaa. Mutta ne todella toimivat! Monet vanhat ja viisaat ovatkin sanoneet, että kaikkein vaikeimmat ja kauneimmat asiat ovat lopulta erittäin yksinkertaisia.

Surelin mukaan intuitiossa keskeistä on kehittää herkkyyttä ja oppia tulkitsemaan oman kehon välittämiä viestejä. Mistä siis voisi aloittaa? Herkkyys lisääntyy esimerkiksi, kun harjoittaa aistejaan. Maistaa, haistaa, tunnustelee ja kuuntelee tarkasti.

– Ota käteen esimerkiksi villatakkisi ja todella aisti, miltä se tuntuu. Tunnetko sormenpäissä lämpöä, nouseeko mieleesi värejä? Kaikella on energiakenttä, →

Virittäydy oikealle aaltopituudelle

Yhdysvaltalainen energiapsykiatri Judith Orloff pitää intuitiota arvokkaana välineenä päätöksiä tehtäessä. Hän käyttää intuitiota työssään perinteisen lääketieteen rinnalla. Orloffin mukaan intuitio on "pieni hiljainen ääni sisällämme", jota kannattaisi aina kuulla. Orloffin suosittelemia virittäytymistapoja on viisi. Jos yksi keino ei toimi, kokeile toista.

1 **LUOTA.** Kun suhtaudut avoimen uteliaasti ja myönteisesti intuitioon, viestejä on helpompi vastaanottaa. Asenne ratkaisee. Jos olet kovin epäileväinen ja kriittinen, virittäytyminen on vaikeaa.

2 **AISTI.** Huomioi kaikki kehosi lähettämät tuntemukset: kylmiä väreitä, lämpöä, outo tunne vatsanpohjassa ja niin edelleen.

3 **RAUHOITU.** Opettele hiljentämään mielesi melske esimerkiksi meditoimalla tai muuten vain rentoutumalla. Ajatuskohinan vaimentaminen on portti intuitioon. Kun mielesi on hiljentynyt, voit esittää kysymyksiä. Mikä olisi paras ratkaisu? Mistä tässä tilanteessa todella on kysymys?

4 **TARKKAILE.** Energiatasojen tarkkailua voi oppia. Huomaatko kenen seurassa saat lisää energiaa ja kenen seurassa voimat taas vähenevät? Missä tiloissa voit hyvin ja missä huonosti? Millaiset asiat innostavat ja mitkä latistavat? Kulje kohti voimaa ja hyvää oloa.

5 **MUISTA UNET.** Kirjoita unipäiväkirjaa ja ota unien viestit vakavasti.

LUETTAVAA: Orloff, Judith: Guide to Intuitive Healing – 5 Steps to Physical, Emotional, and Sexual Wellness (Three Rivers Press 2001) ja Myönteinen energia (Basam Books 2006).

"Oivallus voi tulla yllättäen, hyvinkin kirkkaasti."

kankaallakin. Synteettiset kuidut ovat sähköisempiä kuin luonnonkuidut.

– Tai siemaiset kahvia. Miltä suussa tuntuu? Mitä mieleesi nousee? Jos saat vaikka vain yhden sanan, niin kiitä siitä. Koska alitajuista ajattelua on väheksytty, sitä pitää rohkaista.

Surel kannustaa pitämään päiväkirjaa, johon kirjataan ylös vaihtuvia tuntemuksia. Jokaisella on oma intuitiivinen kielensä, jota voi oppia tulkitsemaan.

– Vertaile muistiinpanoja, kerää lisää yksityiskohtia ja huomaa yhteyksiä. Alat pian tunnistaa intuitiivisia signaalejasi. Toiset ovat esimerkiksi visuaalisempia kuin toiset. Kun herättelet aistejasi, heräät monin tavoin. Usein ihmiset elävät melko mekaanisesti, joten tämä on hyvä harjoitus.

Harjoituksilla on vaikutusta esimerkiksi luovuuteen. Aivotutkimuksissa on viime vuosina korostettu neuroplastisuutta eli aivojen kykyä muovautua ja luoda hermosolujen välisiä, uusia kytköksiä. Surelin mukaan intuition kehittäminen saa aikaan muutoksia aivoissa samaan tapaan kuin meditaatio.

– Aivot kehittyvät siinä missä muutkin lihakset, kun niitä käytetään monipuolisesti. Tällä on suuri merkitys luovuudelle. Usein luovia ratkaisuja yritetään puristaa tietoisesta mielestä, mutta lopputulos ei ole välttämättä paras mahdollinen.

HUIJAA TIETOISTA MIELTÄ

Intuitiosta toivotaan apua etenkin silloin, kun edessä on vaikea ongelma tai hankala valintatilanne. Mitä tehdä? Mihin suuntaan mennä? Ajatukset pyörivät vinhasti pulman ympärillä. Surelin mukaan juuri tämä estää ratkaisun löytymisen.

– Huolehdit ja murehdit tai luot mielessäsi ruusunpunaisia tulevaisuuden kuvia. Tästä ei ole apua. Parempi on, jos saat tietoisen mielesi puuhastelemaan kokonaan jotain muuta. Katkaiset emotionaalisesti ja tietoisesti suhteesi asiaan joksikin aikaa. Lähdet ulos, keskityt elokuvaan tai kirjaan. Intuitiivinen oivallus voi tulla yllättäen, hyvinkin kirkkaasti.

Koska tietoinen mieli yrittää estää intuitiivisten viestien vastaanottamisen, sitä pitää hiukan huijata. Tietoinen ajattelu kannattaa Surelin mukaan valjastaa johonkin helppoon tehtävään kuten ruoanlaittoon tai astioiden tiskaamiseen. Työ etenee loogisesti ja lineaarisesti, joten tietoinen puoli aivoista on tyytyväinen. Se tuntee olevansa vastuussa.

– Samaan aikaan avaudut toiselle tietoisuuden tasolle, jolla ei ole välttämättä edes sanoja. Vastaanotat tuntemuksia vaikkapa vatsanpohjassa tai kylmiä väreitä iholla. Teet parempia valintoja, koska viestit kertovat sinusta tai asioista, jotka liittyvät sinuun. Tämä on tärkeää tietoa juuri sinun elämästäsi.

Surel kuvailee vielä harjoitusta, jossa valinnan tukena käytetään intuitiota. Otetaan käteen puhdasta paperia ja esitetään mielessä kysymys. Esimerkiksi: Otanko tämän tarjotun työpaikan vastaan? Kaikki mieleen nouseva kirjataan ylös.

– Annat vain tulla. Mitä tahansa tulee mieleen: sanoja, kuvia, pelkkää töherrystä tai välähdyksiä vaikkapa väreistä. Sitten esität uudestaan kysymyksen ja jatkat. Miltä tuntuu? Mitä nousee mieleen? Vaikka tietoinen mielesi arvostelee, että mitä ihmettä sinä nyt teet, niin jatka vain.

Surel nimittää paperille ilmestyneen kartan merkkejä energiajäljiksi, joita seuraamalla arvoitus ratkeaa.

– Kun luet muistiinpanot, huomaat, että ensin olet innostunut, mutta pikkuhiljaa mielenkiinto näyttää katoavan. Työpaikan vaihto ei siis olekaan hyvä ratkaisu.

HARJOITA HERKKYYTTÄ

Dominique Surel pitää intuitiota monipuolisena hyvinvoinnin työkaluna.

– Kun taidot kehittyvät, pystyt aistimaan toisten ihmisten tarkoitusperät paremmin. Menet sanojen ja ulkoisen kehonkielen taakse itse ytimeen. Ihmisestä tulee introspektiivinen. Se on merkittävä muutosprosessi. Opit lisää itsestäsi, sydämestäsi ja henkesi luonnollisesta yhteydestä kokonaisuuteen.

– Intuition käyttö vaatii myös nöyryyttä ja kärsivällisyyttä. Kun harjoittaa herkkyyttään, egon ääni vaimenee. Tietoinen ja tiedostamaton puoli asettuvat sopivaan tasapainoon. Olet koko ajan yhteydessä intuitioosi, mutta se ei tarkoita, ettet olisi rationaalinen. Intuitiosta tulee luonnollinen osa elämää, Surel sanoo.

Omien intuitiivisten taitojen harjoittaminen on hauskaa. Surelin mukaan elämä todella muuttuu paljon mielenkiintoisemmaksi. Ei tarvitse lähteä hakemaan eksoottisia elämyksiä ulkomailta, kun oma arki tarjoaa pieniä yllätyksiä päivittäin.

Surel kertoo vielä yhden esimerkin, jota voi kokeilla. Ilmapiiriharjoituksessa mennään huoneesta toiseen ja tehdään havaintoja huoneiden lämmöstä, muodoista ja väreistä. Tuntemukset otetaan avoimesti vastaan.

– Tämä voi tuntua alussa tylsältä. Et aisti mitään, mutta kun jatkat tätä, yhtenä päivänä huoneeseen astuessa keksitkin, että ilma vaikuttaa raskaalta. Tunnet energian, sen tiheyden ja laadun. Menet tyhjään palaverihuoneeseen ja aistit erilaisia ominaisuuksia. Keksit, että hei, he taisivat olla aika vihaisia täällä.

Mihin tämä harjoitus perustuu? Surel vastaa, että meillä kaikilla on energiakentät, jotka voidaan myös tieteellisesti mitata. Ilmassa taas on molekyylejä, joihin jätämme jälkiä.

> "Intuition käyttö vaatii nöyryyttä ja kärsivällisyyttä."

Surel uskoo myös vankasti amerikkalaisiin sydämestä tehtyihin tutkimuksiin.

– Sydän on kehon vastaanottokeskus, jossa kaikki energiakentät tunnistetaan. Tämäkin on voitu mitata. Energia taas sisältää informaatiota. Tämä on hyvä tietää, kun kehittää omia intuitiivisia kykyjään. Täytyy olla yhteydessä sydämeensä.

VÄHEMMÄN PÄÄTÄ, ENEMMÄN SYDÄNTÄ

Dominique Surelin mukaan häikäisevä teknologinen kehitys on sokaissut meidät uskomaan, että myös ihmiskunta olisi aiempaa kehittyneempi. Tämä on hänen mielestään harhaluulo.

– Käymme edelleen uskonnollisia sotia. Historia näyttää vain toistavan itseään, jos tarkastelee yhteiskuntia. Tässä on jotain pahasti pielessä. Kun katsoo maailmaa, ainoa, mikä kehittyy aidosti on teknologia, ei ihminen. Nykyinen teknologiahan on todella kaunista.

Surel ei anna yritysmaailmallekaan kovin korkeaa arvosanaa.

– Kaikki se ahneus ja valtataistelut. Mihin ne vievät meitä? Eivät ainakaan mihinkään parempaan.

– Olemme niin vieraantuneita kaikesta, että aikuiset ihmiset käyvät työpajoissa opiskelemassa, miten he voisivat taas vain istua hiljaa paikallaan ja katsella pilviä. Onhan se aikamoista!

Vastareaktio nykyiseen elämänmenoon on Surelin mukaan syntynyt. Ihmiset kyselevät oman työnsä mielekkyyttä tehokkuutta ylistävässä ilmapiirissä.

– Monet miettivät vakavasti, miten maailmaan ja omaan itseen voisi taas saada paremman yhteyden. Tämä taito pitää opetella uudestaan.

Surelin mielestä teknologisen kehityksen rinnalle tarvitaan ihmiskunnan emotionaalista ja henkistä kypsymistä. Tämä tarkoittaa sitä, että ratkaisuja mietittäessä ajatellaan muutakin kuin lyhytnäköisesti omaa etua. Pelkkä kokemus ja suuri tietomäärä eivät enää tarjoa riittäviä eväitä hyvien valintojen tekemiseen. Päätöksenteon tueksi tarvitaan vaikkapa intuitiota, joka parhaimmillaan kumpuaa aidosta yhteydestä elämän kokonaisuuteen.

– Yleensä ajatellaan, että pitää vain käyttää paremmin päätä ja järkeä, tutkia ja opiskella lisää, mutta sitähän me totisesti olemme jo tehneet. Itse uskon, että toivomme ja tulevaisuutemme on täällä, Surel sanoo ja asettaa käden sydämensä päälle.

– Täällä on tunteita, rakkautta ja tietoa.

Millaisia kokemuksia sinulla on intuition kuuntelemisesta?

Jaa kanssamme kokemuksesi intuitiosta: Milloin olet kuunnellut intuitiotasi ja mihin se on johtanut? Oletko ollut tyytyväinen intuition perusteella tekemääsi päätökseen?

Arvomme kaikkien vastanneiden kesken kolme Dr. Hauschkan syksy/talvi 2012 **Slow Mood** -meikkisarjatuotepakettia. Meikkisarjassa on kaksi eri maanläheisen värisävyn settiä, joista voittaja saa valita mieleisensä.

Slow Mood -palkintosetti sisältää ihoa heleyttävän ja hennosti hohtavan **Illuminating Powder** -irtopuuterin ja arganöljyä sisältävän **Kiiltopunan** sekä kahden sävyn **Luomiväripaletin** ja silkkimäisen **Kajal Eyelinerin.**

Lähetä kirjoituksesi 21.9.2012 mennessä:
voihyvin.fi/osallistu
tai
Voi hyvin/Kerro meille 7/12
00081 A-lehdet

Yhden palkinnon arvo on noin 100 euroa.