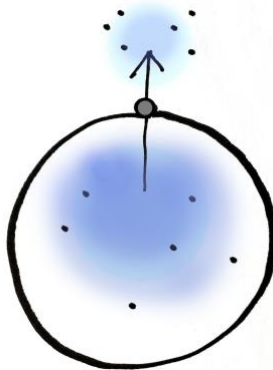


Älykäs intuitio®
Intuition lukutaidon ABC

Erota luotettava intuitio



Asta Raami

www.innerversity.org

Mistä tämä kirja kertoo?

Tämä kuvallisen ajattelun teos on *intuition lukutaito* -sarjan ensimmäinen osa.

Käsittelyssä ovat intuition toiminta ja intuition luotettavuuden arvioiminen.

Myös sinä pystyt arvioimaan intuitiosi luotettavuutta.
Mitä enemmän harjoittelet, sen tarkemmaksi tulet.

Teoksen esitystapa on tiivistetty niukaksi,
jotta pääosaan nousisivat omat ajatuksesi.

Rohkene viipyä ja sulatella teemaa omassa tahdissa.
Älä hämmästy, kun mieleesi nousee *miten* -kysymyksiä.
Se on tarkoituskin. Anna vastausten nousta sisältäsi.

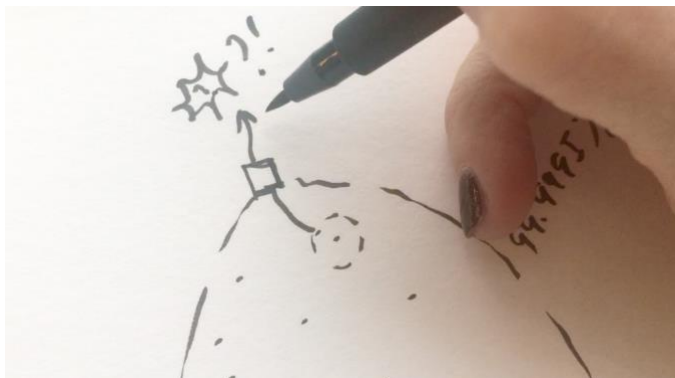
Teoksen lopusta löydät sivukohtaisesti lisätietoa.

Videot avautuvat youtubeen.

Pääset takaisin e-kirjaan sulkemalla välilehden
tai painamalla selaimen siirry taaksepäin -nuolta.

Inspiroivaa matkaa intuition lukutaitoon!

Miten intuitio toimii?



Intuition lukutaidon ABC -teokset käsittelevät kolmea eri teemaa.

Katso video tästä linkistä 2 min.

Menetelmä on: ei menetelmää

Intuitio on sisäistä tietoa. Se löytyy avautumalla läsnäoloon.

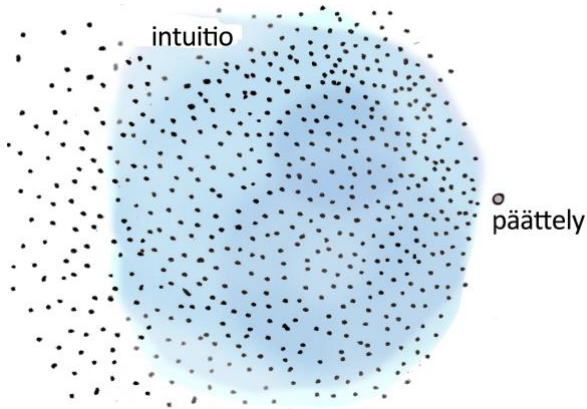
Kukaan ei voi tarjota sinun intuitiosi viisautta sinulle.

Polun omaan intuitioosi löydät vain sinä.

Joistain ajatuksista tai menetelmistä voi olla apua matkalla.

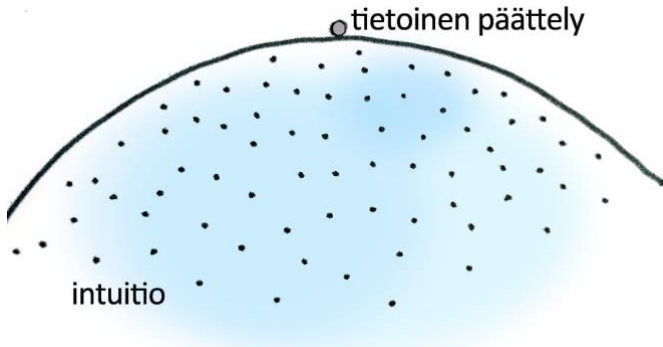
Aloittakaamme siitä, miten ihmisajattelu toimii.

Aivot ovat nerokas yhteistoimintaelin



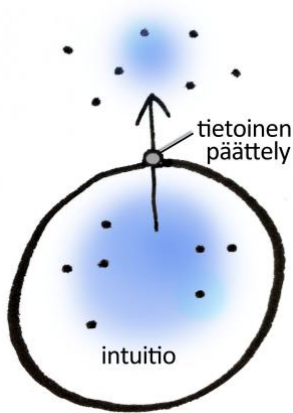
Jokaisella on kaksi ajattelun järjestelmää:
intuitio ja tietoinen päättely eli ratio.
Ne toimivat eri tavoin, mutta elegantisti yhdessä.
Intuitio perkaa jättimäistä tietovirtaa,
suodattaa impressioita ja signaaleja.
Tietoinen päättely seuraa viiveellä.
Se fokusoii, erittelee, analysoi.

Intuitio kannattelee ajattelua



Intuitio käsittelee 99,9995% prosenttia tiedosta.
Päätely vain 0,0005%. Ilman intuition esityötä
päättely hukkuisi tiedon määrään.
Emme pysty tietoisesti havainnoimaan kaikkea.
Intuitio on siis ajattelumme välttämätön pohja.

Intuitiossa on pop-up moodi



Intuitio poimii tietovirrasta *mahdollisesti* tärkeitä signaaleja.

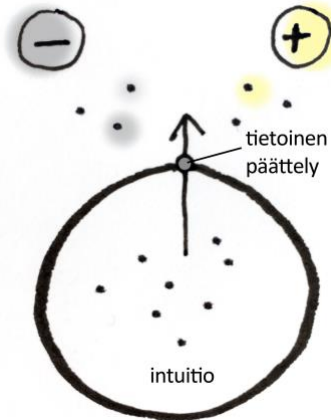
Tärkeä signaali voi liittyä toimintaamme, tilanteeseen tai ongelmaan, jota pohdimme.

Signaalit lähetetään jatkokäsittelyyn päättelylle:

Tuleeko tämä huomioida? Onko tämä hyvä idea?

Näin syntyy pop-up intuitio.

Erota itsellesi tärkeä signaali



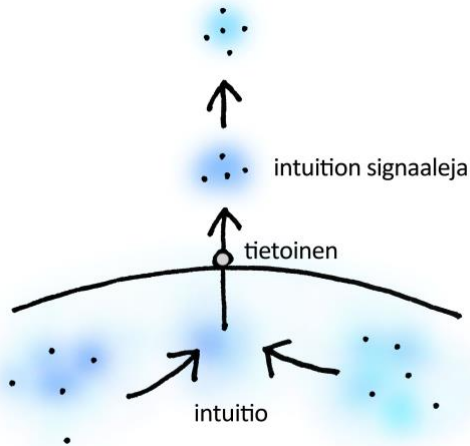
Vain osa intuition lähettämistä signaaleista on tärkeitä.
Miten erotat tärkeät? Jokainen voi oppia
erottamaan oleelliset signaalit ja luotettavan intuition.
Se tapahtuu erottelukykä kehittämällä.

Intuition lukeminen alkaa signaaleista



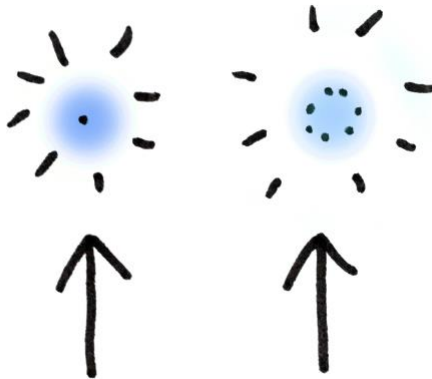
Oman intuition lukutaito on a ja o.
Intuition avulla saamme kehosta ja ympäristöstä havaintoja.
Havainto joka erottuu, on intuition signaali.
Ne ovat kuin aakkosia, joiden avulla luemme intuitiota.

Mielessä on käynnissä jatkuva yhteistyö



Tarkastellaan intuition toimintaa lähemmin.
Joka hetki meillä on käytössämme intuitio ja päättely.
Intuitio perkaa signaaleja jatkuvana virtana ja lähettää signaaleja tietoiselle päättelylle tarkasteltavaksi.

Intuition signaalit ovat yksilöllisiä



Signaalien huomaamisessa auttaa herkkyys.
Jokaisen signaalisto on omanlaisensa.
Intuition signaali voi olla tietoisuuteen tuleva
tuntemus, kuva, impressio, aistimus, olotila,
ajatusrakenne tai abstraktio.

Erota intuitio tunnesidoksista



Intuitio ei ole sama kuin pelko, toive, himo,
mielikuvitus tai satunnainen mielijohde.
Hyvä lukutaito auttaa erottamaan ne intuitiosta.
Ihastuminen tai inho vääristää intuitiota.
Tunnistat vinouman siitä, kun jokin vetää tai työntää.

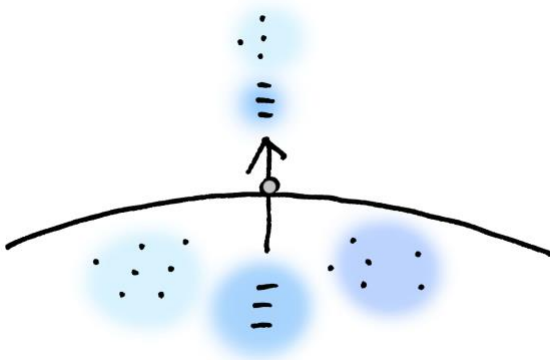
Miten sinä tunnistat oikean valinnan?



Asiantuntijana mielen voimasta kirjasarjan kirjoittanut
Harri Virolainen.

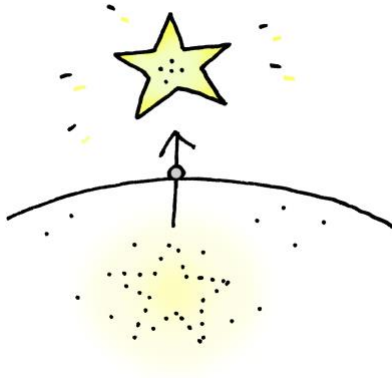
Katso tästä video 3 min.

Intuitio ei ole yksi vaan useita



Intuitio ei ole vain yksi. Jokaisella on käytössään monia erilaisia intuitioita. Eri intuitiot pohjautuvat erilaisiin tietopohjiin. Niiden tuottama tieto tulee siis eri lähteestä. Voit ajatella intuitiota kuin radiona, jossa on eri kanavia ja taajuuksia.

Intuition pohja vihjaa luotettavuudesta



Intuition tietopohja voi kertoa luotettavuudesta. Arjen intuitiot kumpuavat assosiaatioista, fiiliksestä ja tykkäämisistä. Ne vinoutuvat helposti. Asiantuntijan intuitio pohjautuu vuosien kokemukseen. Se ei ole satunnainen tykkäys tai mielijohde. Niinpä se on usein melko luotettavaa.

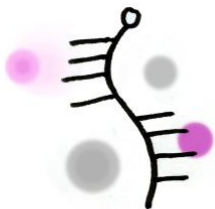
Mihin intuitiosi pohjautuvat?



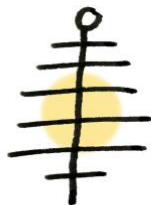
Asiantuntijana intuitiokouluttaja Asta Raami.

Katso tästä video 3 min.

Kiitollinen olotila luo hyvän pohjan



jokin vetää tai työntää



kiitollisuus

Kokemus tunteiden ja halun poissaolosta on monelle tärkeä vahvistus. Silloin mikään ei vedä eikä työnnä.

Joku kuvaa olotilaa syvänä läsnäolon tilana: asiat vain ovat.

Joku tuntee kirkkauden ja rauhan olotilan.

Toinen levollisuuden.

Tietoinen läsnäolo auttaa



Tunnemyrskyssä tai stressaantuneina
intuitiota on vaikea lukea. Mieli on täynnä kohinaa.
Kun mieli on tyyni, erotamme intuition helpommin.

Mieleemme tulee tilaa ja
intuition signaalit erottuvat paremmin.

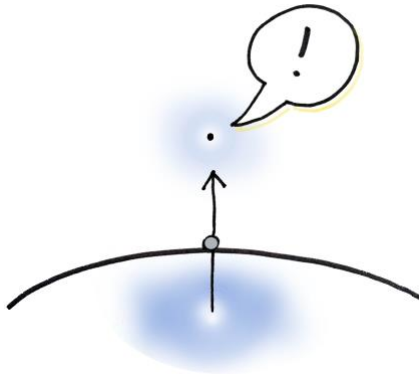
Kuinka opin olemaan läsnä itselleni?



Asiantuntijana tietoisien läsnäolon tutkija
Salla-Maarit Volanen.

Katso tästä video 3 min.

Vahvistukset auttavat lukemista



Intuitions liittyy usein vahvistuksia.
Ne ovat kuin huutomerkkejä marginaalissa tai
alleiviivauksia, jotka korostavat intuitiota.
Vahvistuksia on erilaisia ja eri vahvuisia.
Ne vihjaavat myös intuition luotettavuudesta.

Huomioi tunteet ja tuntemukset



Jollekin intuition liittyy *se tunne*, joka *vain tuntuu* oikealta.
Tunne ei vielä takaa intuition luotettavuutta.
Tarvitaan tarkempaa intuition lukutaitoa.
Tunne voi myös paljastua kehotuntemukseksi.

Miten intuitio puhuu sinulle?



Asiantuntijana intuitiokouluttaja Asta Raami.

Katso tästä video 3 min.

Kehosta on hyvä aloittaa



Kehollinen vahvistus on usein lahjomaton.
Se voi olla vatsanpohjatuntemus intuition hetkellä.
Tai kylmät väreet, jossa karvat nousevat pystyyn.
Tai sisäinen virtaus, resonaatio.
Jokainen voi tunnistaa kehonsa signaaleja.

Herkistä havainnointia



Jokaisen aistit ja keho ovat herkkiä omalla tavallaan.
Huomioi ja arvosta omaa herkkyyttäsi.
Kukaan ei havaitse aivan samalla tavalla kuin sinä.
Syvennä ja hienosäädä itsellesi luontaista havaitsemista ja
laajenna herkkyyttäsi uusille alueille.

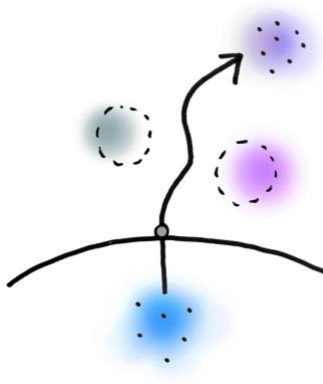
Miten oma herkkyys voi auttaa havaitsemista?



Asiantuntijana oopperalaulaja Mia Huhta.

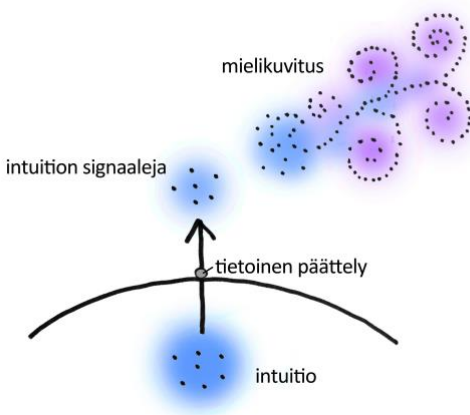
Katso tästä video 1 min.

Tarkkaile omia vinoumia



Vinoumat vääristävät lukemista ja tekevät tiedosta virheellistä tai epäluotettavaa.
Vinoumat voivat olla tunteiden tai mielen sidoksia, koukkuja.
Ne sumentavat havaitsemista tai lukitsevat meidät vinoutuneeseen näkökulmaan.

Intuitio ei sepiä eikä kuvittele



Usein hyödynnetään sekä intuitiota että mielikuvitusta. Kun arvioidaan intuition luotettavuutta, pitää osata erottaa nämä kaksi. Mielikuvitus on joustava. Se muokkautuu mieleemme mukaan ja tottelee käskyjä. Intuitio toimii kielen ja logiikan ulottumattomissa.

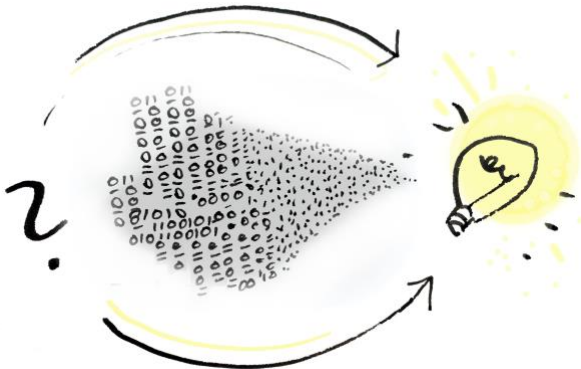
Millaisia havaintoharhoja meillä on?



Asiantuntijana mielen johtamista tutkinut
Helena Åhman.

Katso tästä video 4 min.

Intuitio tarjoilee pikakaistoja



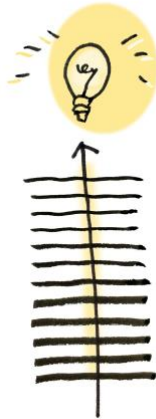
Kun opimme erottamaan itsellemme tärkeän signaalin,
lähenemme luotettavan intuition tunnistamista.
Saamme käyttöömmme päätöksenteon pikakaistan.
Ajan kulku ja kausaalisuus kääntyy:
tiedämme, ennen kuin tiedämme *miten* tiedämme.

Laajenna aistimista



Intuition kokemus voi olla outo, kuten vaikkapa selkään tuijottamisen aistiminen. Kun joku tuijottaa sinua takaapäin, on vaikea eritellä, miten sen aistii. Puhutaan *ei-kehollisista tuntemuksista*. Voimme kehittää herkkyyttä avautua myös täysin uudenväliselle aistimiselle.

Aisti intuition monikaistaisuus



Kun intuition lukutaito kehittyy, voit tunnistaa useita intuition vahvistuksia samanaikaisesti.

Intuition vahvistuksia voi havaita mielen, aistien, tunteiden tai kehon alueilla.

Kun tavoitat monikaistaisen intuition, alkaa intuition luotettavuus olla melko hyvä.

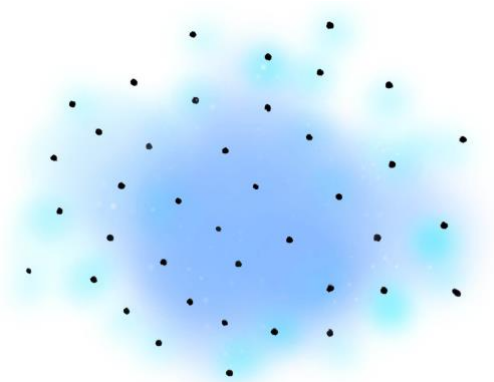
Millainen on monikaistaisen intuition kokemus?



Intuition kokemustaan kuvailee oopperalaulaja Mia Huhta.

Katso tästä video 2 min.

Signaalien äärellä voi vain olla



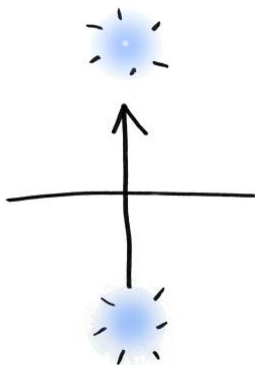
Jo pelkkä signaalien huomioiminen kehittää intuition lukutaitoa. Antaudu ihmettelyyn tuorein silmin.

Rohkene viipyä epäselvän äärellä paljaana, ilman tarvetta kiirehtiä, väistää, tulkita tai selittää.

Uteliaisuus avaa mieltä uusille havainnoille.

Jatkuva testaaminen on tärkeää: tämä toimii, tämä ei.

Intuitio toimii tässä ja nyt



Suo tilaa oman intuition havaitsemiselle.
Suorittamisen ja pinnistelyn sijaan
antaudu intuition kokemuksille.
Päästä irti ja laskeudu läsnäoloon.
Intuitio ei toimi tulevassa tai menneessä.
Se toimii tässä hetkessä, nyt.

Harjoitus 1.

Tunnustele miltä kehossa tuntuu: *kyllä* ja *ei*.



Keho voi kertoa sinulle arvokasta tietoa.

Aloita yksinkertaisella harjoituksella ja tunnustele, miltä kehossasi tuntuvat *kyllä* ja *ei*-vastaukset.

Missä kohtaa kehoasi ne tuntuvat ja millaisina?

Aloita helpoista itsestäänselvyyksistä:

Olenko ihminen? Onko minulla hiukset? Onko nyt kesä?

Jatka harjoittelua ja tarkenna kehosi havainnointia.

Eri ihmiset tuntevat vastaukset eri tavoin.

Kun opit tunnistamaan omasi, saat hyvän intuitiotyökalun.

Voit siirtyä kysymyksiin, joiden vastausta et vielä tiedä.

Harjoitus 2.

Tunnustele sydämen ja vatsan intuitiota.

Varsinkin sydän ja vatsa ovat herkkiä.
Kumpi sinulla on herkempi?
Tunnustele intuition hetkellä tai
muistele juuri h-hetken jälkeen,
tunsitko tuntemuksia sydämessä tai vatsassa?

Harjoitus 3.

Avaudu uusille aistimuksille.

Monikaistaisen intuition kehittämisessä auttaa
uusien aistimusten havainnoiminen.
Monilla ihmisillä on hyvä intuitiivinen hajuaisti.
Tavallisesti havainnot vain sivuutetaan tai selitetään pois.
Tai rohkene kokeilla itsellesi täysin uutta:
Miltä tuntuisi, jos kehossa olisikin tuntosarvet?
Mitä erilaisia kohtia sisuskaluissasi tunnet?



**Kirkas intuitio ja terävä päättely
tuottavat yhdessä tuloksia, joihin
kumpikaan ei yksinään pysty.**

Julkaisija Innerversity Oy

Piirroksiset ja tekstit: Asta Raami.
Videoiden kuvaus ja editointi: Riia Celen.
©Innerversity Oy ja tekijät.

Teosta on rahoittanut Työsuojelurahasto.

Pohjana olevat teokset ja sivukohtaiset viitteet

Raami, A. (2015) *Intuition Unleashed - On the application and development of intuition in the creative process*. Aalto University, School of Art and Design.

[Linkki väitöskirjan pdf-tiedostoon.](#)

Raami, A. (2016) *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä*. Kustantamo S&S.

Raami, A. (ilmestyy 3/2018) *Toward Solving the Impossible Problems. In Sustainability, Human Wellbeing and The Future of Education*. Pallgrave McMillan.

s.5

Meillä on toki käytössämme tunteet ja keho, ja intuitio hyödyntää myös näitä tiedon muotoja. Tässä kohtaa käsittelemme vain ihmisen ajattelua. Siinä on kaksi eri järjestelmää: intuitio ja päättely. Aivot ovat luontaisesti intuitiiviset. Se on ensisijainen ja synnynnäinen tapamme ajatella.

Intuitio on sanana katastrofikäsite. Kun ihmiset puhuvat intuitiosta, he todennäköisesti tarkoittavat vähän eri asioita. Intuitio-sanaa käytetään kuvaamaan lukuisia erilaisia tiedon muotoja (mm. vaisto, alitajuinen tieto, kehollinen tieto), erilaisia prosesseja (mm. tunnepohjainen toiminta, assosiaatio, automaatio, ei-sanallinen aistiminen, hahmontunnistus) ja erilaisia lopputuloksia (mm. oivallus, tunne, sanoma, ennakkoavustus, visio, viesti, näky, kylmät väreet). On luonnollista, että sana aiheuttaa väärinymmärryksiä.

Kahneman, D. (2011) *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.

Hari, R. & ym.: *Ihmisen mieli* (2016) Gaudeamus.

Nordgren, L.F., Bos, M.W. & Dijksterhuis, A. (2011) The best of both worlds: Integrating conscious and unconscious thought best solves complex decisions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(2), 509-511.

s.6

Päätely käsittelee yhden sekunnin aikana noin 50 bittiä informaatiota. Samassa ajassa intuition järjestelmä käsittelee 11 miljoonaa bittiä. Intuition kapasiteetin luku on saatu pääosin tutkimalla sitä, kuinka paljon saamme havaintoja käsiteltäviksi viiden eri aistimme kautta.

Zimmermann, M. (1989) The Nervous System in the Context of Information Theory. In R. F. Schmidt & P. D. D. G. Thews (Toim.), *Human Physiology* (s. 166–173) Springer Berlin Heidelberg.

s.7

Gigerenzer, G. (2007) *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious*. Viking.

Hassin, R. R., Uleman, J. S., & Bargh, J. A. (2005) *The New Unconscious*. Oxford University Press.

s. 8-12

Erottelukyky tarkoittaa, että erottaa intuition sen vinoumista kuten peloista, toiveista, mielikuvituksesta tai tunnesidoksista.

Kautz, W. H. (2005) *Opening the inner eye: explorations on the practical application of intuition in daily life and work*. iUniverse.

Klein, G. (2004) *The Power of Intuition: How to Use Your Gut Feelings to Make Better Decisions at Work*. Crown Business.

s. 13

Virolainen, H. & Virolainen, I. (2017) *Mielen voima oppimisessa. Viisas elämä*.

s. 14-16

Glöckner, A., & Witteman, C. (2010) *Foundations for tracing intuition: Models, findings, categorizations*. Psychology Press & Routledge.

Basstick, T. (2003) *Intuition: Evaluating the construct and its impact on creative thinking*. Stoneman & Lang.

s. 17

Kiitollinen olotila virittää sydämen koherenttiin tilaan. Sydämen koherentti tila vaikuttaa suoraan intuitioon, sillä tutkijoiden mukaan sydän on yhteydessä intuitiiviseen tietoon ja sen tulkintaan. Sydämen signaaleista on havaittavissa asioita, jotka tulevat tietoiseen mieleen vasta viiveellä. Myös ilo ja onnellisuus edesauttavat sydänkoherenssia. Aivot ja keho toimivat silloin samassa rytmissä. Ajattelu helpottuu ja keskittyminen sujuu paremmin.

McCarty, R. (2006) *The Coherent Heart: Heart-Brain Intereaction, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order*. Insitute of HearthMath.

s. 18-19

Kabat-Zinn, J. (2012) *Täyttä Elämää*. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Basam Books.

Kabat-Zinn, J. (2016) *Olet jo perillä*. Tietoisien läsnäolon taito. Basam Books.

Williams, M; Teasdale J; Segal, Z. (2015) *Mielekkäästi irti masennuksesta*. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Viisas Elämä.

s. 20

Intuition vahvistuksia on erilaisia. Jollekin intuition vahvistus voi olla laajeneva rauhan tunne, toiselle tunteiden poissaolo tai ympäristön vahvistama synkronisuus. Intuition vahvistus ei vielä tarkoita, että intuitio on luotettava. Se on signaali, joka vahvistaa intuition luotettavuutta. On tärkeää tunnistaa ero manipulaation ja havainnon äärellä olemisen välillä. Harjoittelemalla ja kokemuksen myötä varmuus lisääntyy ja intuition kyky terävöittyy.

s. 21-24

Ihmiskehossa on monenlaista älykkyyttä. Intuitiivinen tieto ei rajoitu vain aivoihin. Kehomme muistaa, sydämemme muistaa, vatsamme muistaa. Jokaisessa putkessa on omia hermosoluja, siis omanlaistaan älykkyyttä. Ihmissydämessä on hermosoluja, jotka voivat tallentaa informaatiota lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin aivoista riippumatta. Ja sisuskaluissamme on tutkimusten mukaan noin viiden rotan aivojen verran kapasiteettia.

Kohdussa kasvava ihmislapsi alkaa muotoutua solumöykkyvaiheen jälkeen kolmesta putkesta. Ensimmäisestä syntyy verisuonisto ja sydän, toisesta aivot ja selkäydin. Kolmannelta putkesta muodostuvat suoliston ja sisäelimet.

Enders, G. (2015) *Suoliston salaisuus*. Otava.

Gershon, M. (1998) *The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and a Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorder of the Stomach and Intestines*. Harper.

Järvillehto, L. (2015) *The Nature and Function of Intuitive Thought and Decision Making*. Springer.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991) *The embodied mind: cognitive science and human experience*. MIT Press.

s. 26-27

Bastick, T. (2003) *Intuition*. Kts. yllä.

Kautz, W. H. (2005) *Opening the inner eye*. Kts. yllä.

s. 28

Åhman, H. (2012) *Mielen johtaminen organisaatiossa*. Talentum.

Åhman, H. ja Gustafsberg, H. (2017) *Tilannetaju – päätä paremmin*. Alma Talent Pro.

s. 29

Halinen, I., Hotulainen, R., Kauppinen, E., Nilivaara, P., Raami, A., & Vainikainen, M-P. (2016) *Ajattelun taidot ja oppiminen*. Ps-kustannus.

Nordgren, L.F. & Dijksterhuis, A. (2009) The Devil is in the Deliberation: Thinking Too Much Reduces Preference Consistency. *Journal of Consumer Research*, 36(1), 39-46.

s. 30-31

Ei-kehollinen tuntemus ei ole tunne (kuten ilo tai pelästyminen) eikä kehotuntemus (kuten kosketus), vaan aistimista, jota on välillä vaikea sanallistaa. Selkään tuijottamisen aistimisen ajatellaan pohjautuvan ainakin osittain evoluutioon. Yksilölle on ollut edullista ennakoita tilanteita aistimalla takaa kohdistuva intensiivinen katse.

Sheldrake, R. (2003) *The Sense of Being Stared At, And Other Aspects of the Extended Mind*. Arrow Books.

s. 32-34

Kautz, W. H. (2005) *Opening the inner eye*. Kts. yllä.

