

Tunnista intuition mielellön potentiaali

Luota vaistoihisi, kuuntele sydäntäsi, jokin tuntuu "siltä oikealta" – kuulostaako tutulta? Vuosia sitten tutkija ja taiteen tohtori Asta Raami ihastui luovien prosessien tutkimiseen ja löysi pimettiin jääneen intuition. Nyt hän kannustaa jokaista kehittämään omaa intuitiotaan arjessaan.

Yrittäjälle intuitiosta on apua ongelmanratkaisuun, päätöksentekoon ja uuden luomiseen.

Karkeasti ihmisen ajattelu toimii kahden järjestelmän, intuition ja päättelyn yhteistyöllä. Näistä kahdesta päättely on useimmille ihmisille tutumpi, mutta intuition käsite on jäänyt vähemmälle huomiolle, vaikka nobelistit, keksijät ja visionäärit ovat pitkään korostaneet intuition tärkeyttä ongelmanratkaisussa ja uuden luomisessa. Suomessa intuition käsitteen aktiivisena puolestapuhujana on toiminut Aalto-yliopistossa aiheesta väitellyt, nykyisin myös startup-yrittäjänä toimiva **Asta Raami**.

– Kyseessä on katastrofikäsite siinä mielessä, että yleensä intuitio sekoitetaan puhtaasti fiilikseen tai jopa johonkin mystiseen ulottuvuuteen. Sitä se ei todellisuudessa ole, vaan intuitio on tietämisen tapa, jossa on mielellön mahdollisuus, Raami selventää.

Monilla intuitio ilmenee vaikkapa oivaluksena, tunteena, kehotuntemuksena,

4 x Intuitio yrittäjälle:

- Ala havainnoimaan tunteitasi. Milloin jokin vetää? Milloin jokin työntää? Onko kyseessä tunne kuten pelko tai toive vai intuitio? Voimakkaat tunnesidokset saattavat vinouttaa intuitiota.
- Tarkkaile kehontuntemuksiasi päätöksenteon äärellä. Miltä "kyllä" tai "ei" tuntuu kehossasi? Kylmiä väreitä? Perhosia vatsan pohjassa? Älä pohdi, vaan pelkästään kuuntele kehoasi ja sen viestejä.
- Hyödynnä joukkointuition voimaa. Kysy tiimissäsi tai omassa verkostossasi miltä kehittämäsi ideasi kuulostaa heille, mikä olotila heille tulee. Varaa tähän aikaa.
- Tee tärkeän tiimipalaverin aluksi lyhyt mindfulness- tai kiitollisuusharjoitus, jossa muistellaan jotain oman elämän iloista, kiitollista tapahtumaa. Harjoituksen avulla pääsee rentoutuneeseen ja optimaaliseen tilaan, joka tukee intuition käyttöä.

pienenä välähdyksenä, joka tulee jostain tiedostamattomasta. Intuitio on aivojen luontainen tapa ajatella, ja päättely seuraa tätä ajattelua vasta viiveellä. Kun vertailaan intuitiota ja päättelyä kapasiteetiltaan ja nopeudeltaan, asettuvat ne täysin eri kokoluokkiin.

– Intuitio on kuin Päijännetunneli, jossa virtaa jatkuvasti valtava määrä vettä. Päättely taas vastaisi vain liikeydynnän paksuista väylää. Ero on valtava. Intuitio perkaa jättimäistä tietovirtaa, päättely fokusoi yksityiskohtiin, mutta molempia tarvitaan, Asta Raami kuvailee.

Intuitiosta on olemassa erilaisia muotoja, joista tutuimmat ovat arjen ja asiantuntijan intuitio. Arjen intuitio perustuu tuntemuksiin, fiilikseen, oppimiselle ja kulttuuriin liittyviin asioihin. Asiantuntijaintuitio on käytössä korusepistä konsulttiyrittäjään, ja siinä korostuu vuosien ja vuosikymmenten aikana rakentunut alitajuinen tietopankki ja kokemus.

Sokeasti intuitioon ei ole kannattavaa luottaa, sillä kaikki tieto voi olla luotettavaa tai epäluotettavaa – myös intuitiivinen tieto, jos se sekoittuu pelkoihin, mielikuvitukseen tai toiveajatteluun. Arjen intuitio harhautuu usein enemmän kuin asiantuntijuuteen perustuva intuitio.

Starttipaketti intuition käyttöön

Älykäs intuitio on intuition eri muotojen valjastamista hyötykäyttöön, ja se koostuu intuition lukutaidosta, jolloin osataan huomata intuition signaalit, erottaa luotettava signaali ja hakea intuition kautta tietoa.

15 vuotta luovia prosesseja tutkinut ja intuitioon erikoistunut Raami oikaisee yleisen harhaluulon heti kättelyssä: intuitio

ei ole vain nobelistien erikoistyökalu, vaan jokainen ihmisen käytössä oleva resurssi. Jotkut ihmiset ovat luontaisesti herkempiä tunnistamaan intuitionsa. Parasta on se, että intuitio on kehittyvä kyky, jota pystymme kehittämään läpi elämän.

– Työelämän muuttuessa lähitulevaisuudessa koneet ottavat yhä enemmän päättelyyn, sääntöihin ja analyyseihin perustuvaa nopeaa työtä. Intuitiosta löytyy kuitenkin edelleen se potentiaali ja luovuus, joka ei ole korvattavissa koneilla, Asta tarkentaa.

Mihin intuitiota sitten tosiasiaa käytetään? Miten siitä olisi yrittäjälle apua? Tähän Raami listaa kolme osa-aluetta: vaativan päätöksenteon, monimutkaisen ongelmanratkaisun ja uuden visioimisen. Tutkimusten mukaan intuition käyttö päätöksenteossa parantaa laatua ja vähentää jossittelua jälkikäteen. Kokeneemmat yritysjohtajat luottavat intuitioon yleensä enemmän kuin nuoremmat.

Ongelmanratkaisussa, jolloin tietoa on liikaa tai liian vähän, päättely tukahtuu eikä toimi. Silloin intuitio tuottaa yliveritaisia tuloksia. Asta Raami näkee myös, että yrittäjillä on paljon annettavaa uuden kehittämiseen, jos vain uskaltavat avartaa mieltään ja kyseenalaistaa omia vakiintuneita ajattelutapojaan.

– Ihmisen mieli toimii kuin luminen rinne. Jos lähemme laskemaan rinnettä, voimme ensimmäisen kerran laskea mistä tahansa kohtaa rinnettä. Kun laskemme seuraavan kerran, meidän on helppo laskea valmiita uria pitkin. Aivot toimivat samaan tapaan: aivot valitsevat automaattisesti nopeimman ja energiatehokkaimman yhteyden. Emme välttämättä huomaa omia jähmeitä ajattelutapojamme, koska

ne ovat meiltä piilossa. Ne rajoittavat intuitiivista ajatteluaamme.

– Yrittäjyys on dynaamista ja uusiutuva digitalisoituvassa ja monimutkaistuvassa maailmassa, jossa koulut ja instituutiot toimivat jähmeämmin. Vielä on olemassa paljon ongelmia, joihin yrittäjät voisivat luoda aivan uudenlaisia ratkaisuja, Raami rohkaisee.

Virittäytyä intuition taajuudelle

Jokaisella on olemassa henkilökohtaisia tapoja virittäytyä oman intuitionsa pariin. Virittäytyminen toimii silloin, kun saa kytkettyä järjen "pois päältä", ja mieli on vastaanottavaisessa tilassa. Joillekin toimii jokin kolmesta B:stä eli bus, bed tai bath, toisille se voi olla vaikkapa musiikin kuuntelu, autolla ajaminen, juoksulenkki, tiskaaminen, käsityöt tai mindfulness.

– Nyt on käsittämättömän hyvä aika olla yrittäjä, koska on monia välineitä, joilla yksittäinen yrittäjä voi tavoittaa milteinpä kenet tahansa. Tiedon ja markkinoinnin rajat ovat myös murtuneet. Mikä on siis sinun lahjasi maailmalle? Kehitä sitä intuition avulla, Raami vinkkaa lopuksi.

YRITYSTÄ STADIIN!

Taiteen tohtori ja älykkään intuition asiantuntija Asta Raami on yksi Yritystä Stadiin! -tapahtuman pääpuhujista. Tule kuuntelemaan Astan kaikki vinkit yrittäjille intuition hyödyntämiseen 8.5.2018 Royal at Crowne Plazaan klo 14.05 alkaen. Lisätietoja: yritystastadiin.fi



Asta Raami

- tutkija, kirjailija ja startup-yrittäjä Innerversity Oy:ssä
- väitteli Aalto-yliopistosta 2015
- tuli vuonna 2016 suurelle yleisölle tutuksi "Älykäs intuitio" -teoksellaan
- Twitter: @AstaRaami