



INTUITIIVINEN ROHKEAMPI MINÄ

JOLIVE-koulutus antoi minulle päivitetyn kartan ja kalibroidun kompassin rohkeampaan intuitiiviseen elämiseen, olemiseen, johtamiseen ja kehittämiseen. Se antoi avaimia viisauteen, ja valoon sekä herkkyyteni uudenalaiseen arvostamiseen.

Johtajuus-liven tavoitteena oli tarjota tukea johtajuuteen ja monimutkaisten kokonaisuuksien hahmottamiseen, saada monialaista kannattelua niin päätöksenteon, ongelmanratkaisun, visioinnin kuin uudenlaisten luovien ratkaisujen keksimisen tueksi. Koulutuksen anti itselleni oli kasvu kohden intuitiivista rohkeampaa minuutta.

Vastuukouluttajamme Asta Raami on määritellyt intuitiota seuraavasti:

"Tyypillisesti intuition käyttö on kykyä havaita jotakin, mikä muilta menee ohí. Jollekin se on taito yhdistää pisteistä kuvio, jota muut eivät hahmota. Toiselle se on kyky poimia hyvin hienovaraisia signaaleja, tunnistaa mahdollisia merkkeinoita, nähdä puuttuvia ratkaisun palasia tai visioida tulevaa."

"Johtamista ajantasaisesti, intuitiivisesti mutta suunnitelmallisesti, hetkessä avoimena!"

Itselleni tämä tarkoittaa tietoisuutta käsillä olevasta tilanteesta ja kanssaihmisistä, läsnä olevaa johtamista ja rinnalla olemista. Rohkeutta olla rauhassa "ei-tietämisen" tilassa luottaen olemassa olevan tiedon voimaan ja intuition antamiin valmiuksiin valita. Se on rohkeutta valita aina sydämellä ja rakkaudesta käsin. Se on taitoa suunnitella ja valmistautua pro-aktiivisesti mutta tilanteen ollessa käsillä, olla hetkessä, avoimena ja auki. Omat oppini ovat:

VIISAUS – VALO – KEHO – SISU – TAIDE – HERKKYYS



VIISAUS

Viisaus – Viisaus on kykyä käyttää tietoa ja kokemusta hyvien päätösten ja arviointien tekemiseksi. Viisaus muodostuu monipuolisten elämäkokemusten myötä ja on arvostettua syvällistä tietämystä, jota katsotaan olevan vain harvoilla. Viisaudelle on ominaista itsetuntemus, kyky kuunnella toista ihmistä ja ymmärtää eläytyvästi ihmisten välisiä vuorovaikutuksia. Viisas pyrkii vastustamaan oman ajattelun automatisoitumista ja haluaa ymmärtää kanssaihmiensä ajatusten kaavoittumista. (Wikipedia)

Viisautta vaalimassa. Etsin sydämen sivistystä, ei vain pään tietoa. Ja tietoa ja kokemusta- ei vain intuition tuottamaa ajattelua ja tuntemuksia. Viisautta on yhdistää tietoinen ja tiedostamaton. Itsetuntemusta. Kyse ei ole mystisyydestä, vaan ihan ihmisyydestä: olemme psyko-fyysis-sosiaalisia olentoja, joilla on kognitiot, tunteet, kyky reflektoida, analysoida ja tehdä suunnitelmia ja toimia. Kysyn ja kuuntelen. Nukun yön yli kun se on mahdollista. Toimin rohkeammin kun se vaikuttaa viisaalta.

VALO

Valo tuo mahdolliseksi mielen valaistumisen. Valaistuminen on korkeimman tietoisuudentilan ja täydellisen, materiasta vapauttavan ymmärryksen saavuttamista.

Valaisevia ja vaikuttavia keskusteluja. Olipa voimaannuttavaa valmennusta ja ”lamppuja sytyttävää”. Pohdin tätä valon ja valaistumisen retoriikkaa. Kirkkain valohan on aurinko, mutta valosta tulee mieleen muutakin. Valot ja varjot, ja niiden tasapaino. Eli intuitio ei aina ole yksinkertaista. Aina vaikutteita ja mielen syöttämiä ajatuksia ei kannata suoraan lähteä toteuttamaan. Lamppu tarvitsee virtaa toimiakseen: tarvitsee olla palautunut ja levännyt ja hyvinvoiva, jotta voi tilanteessa levosta käsin tutkia tilanteita ja vaihtoehtoja, ettei paineet, stressi, uskomukset ja defenssit vääristä tulkintaa ja analyysiä. Vastavalon ja yökuvaus valokuvauksessa antavat mielenkiintoisen näkökulman myös intuition käyttöön. Intuition kautta katsottuna moni tilanne on hyvin erilainen kuin rationaalisesti tarkasteltuna. Valaistuminen – eli tietoisuus tilanteesta – auttaa tekemään pitkäjänteisesti parempia päätöksiä ja valintoja. Tässäkin kyse ei ole mistään mystisestä, vaan ajan ottamista analysoinnille: tiedon ja faktojen sekä omien havaintojen, ajatusten, tuntemusten ja tunteiden tarkastelulle ennen päätöstä. Intuitiivisesta viisaudesta.

KEHO

Mieli, eli ajatukset, tunteet ja tietoisuus, sekä käyttäytyminen ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Tunteet aktivoivat autonomista hermostoa. Niistä seuraa konkreettisia fysiologisia reaktioita, kuten muutoksia sykkeessä ja sykevaihtelussa. Yleensä kielteiset tunteet aktivoivat sympaattista hermostoa stressihormonin tuotantoa, myönteiset tunteet puolestaan parasympaattista hermostoa ja rentoutumista. Mitä paremmin ymmärrämme kehon ja mielen yhteyttä toisiinsa, sitä paremmat valmiudet meillä on tehdä tarvittavia muutoksia omaan tapaamme ajatella ja toimia. Hyvät psyykkiset ja fyysiset voimavarat tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointiamme.

Keho on laiminlyömäni viestintuoja. Otan sille ja sen hyvinvoinnille tietoisesti jatkossa aikaa. Onhan se myös sieluni koti.

SISU

Lämmän sisu antaa viisautta tunnistaa vaihtoehtoiset polut – **sisututkija Elisabet Lahti** rohkaisee luottamaan toisiin yksin sinnittelyyn sijaan. Lämpimän sisun käsite: Tasapainoa erillisyyden ja yhteisyyden välille kuin harmoniaa herkkyyden ja kovuuden kesken.

Sinnikkyyttä on mutta haluan kasvattaa lämmän sisua.

TAIDE

Taide tarkoittaa yleisesti kaikkia niitä toimintoja ja tuotteita, joilla ihminen aistein havaittavain keinoin koettaa herättää toisissa itsessään kokemiaan tunnevaikutuksia.

Taide ei ole turhuutta. Se tukee mielen ja sielun hyvinvointia arkisen aherruksen keskellä. Taide avartaa ajattelua ja luo uudenlaisia reittejä tunnekulkuihin, vahvistaa visualisointia ja miekuvaharjoittelua. Musiikki virittää tai maadoittaa, tarpeesta ja biisistä riippuen- hoitaa kuitenkin. Yhdistää suomalaisten rivit kannustamaan Käärijää, riippumatta tykkääkö vihreästä boierosta tai musiikkityylistä itsessään. Olenhan suomalainen! Runous – sielun äidinkieli. Antaa syvyyttä sanoihin. Ja värit ylipäätään, virkistävät ja voimaannuttavat. Tavoitteenani on tehdä taiteesta itselleni lämmintä sisua ja yhteisöllisyyttä vahvistavia kokemuksia.

HERKKYYS

Herkkyys Herkkyyydestä puhutaan joskus kuormitukselle altistavana piirteenä. Herkkä ihminen voi kuitenkin olla jäämäkkä oikeudenpuolustaja, jonka elämä on täynnä iloa. Ei tarvi kovettaa itseään tai "olla reipas!"

Herkkyys. Sitä on pidetty kulttuurissamme jopa heikkoutena, joka aikuisen pitää kitkeä itsestään pärjätäkseen. Erityisherkkyyks on tunnustettu 2000-luvulla omaksi persoonallisuustyyppikseen. Samalla herkkyyydestä on alettu puhua vahvuutena. Näen itse että herkkä johtaja voi olla eettisempi, intuitiivisempi ja autenttisempi, kuin ilman tätä ominaisuutta. Olen koko ikäni koettanut olla rationaalisempi ja analyttisempi kuin empaattinen tai intuitiivinen. Nyt tajuan, ettei näiden välillä tarvitse valita, vaan voi olla sekä -että!

TERVETULOA- OMA INTUITIIVINEN (TYÖ)ELÄMÄNI

