

**Kaksi konstia harjoittaa aivoja vastaanottamaan muutakin kuin fyysisin aistein havaittavaa**  
(Lynne McTaggartin eri tutkimustuloksista yhdistelemänä)

**1. Kielen ja sanojen kahleista vapautuminen vahvistaa aistien ulkopuolista havaitsemista.**

Harjoita siis toimintaa, jossa ei tarvita sanoja eikä kieltä. Voit käyttää esimerkiksi näitä vinkkejä:

- ✓ palapelien rakentelu
- ✓ musiikin kuuntelu
- ✓ piirtäminen ja maalaaminen
- ✓ asioiden tarkastelu maisemassa eri näkökulmista
- ✓ jonkin esineen tarkastelua 10 minuutin ajan
- ✓ sään muuttumisen seuraaminen meressä, järvessä
- ✓ sään vaikutus omaan olotilaan, voit merkitä muistiin seurataksesi
- ✓ katso asioita osina eri aistien avulla
- ✓ piirrä unikuvasi analysoimatta ja tulkitsematta
- ✓ tutki lemmikkiä, miten ja miksi se reagoi ja ajattelee ja tuntee, tutki mitä itse tunsit tuolla hetkellä

**2. Uteliaisuus asioiden suhteen on hyvä asia aivojen kehittämiseksi fyysisten aistien ulkopuoliseen toimintaan.**

Harjoitteina voit käyttää esimerkiksi näitä vinkkejä:

- ✓ vältä rutiineihin kangistumista
- ✓ opiskele uusia asioita
- ✓ kokeile kaikenlaisia uusia reseptejä ja ohjeita
- ✓ mene uusiin näyttelyihin, näytöksiin ja tapahtumiin
- ✓ kokeile eri reittejä työpaikalle
- ✓ laita olohuoneeseen uudet verhot tai muuta muuten jokapäiväistä ympäristöäsi
- ✓ kokeile ja tutki jotain aivan uutta, vaikkapa uutta aluetta asuinpaikkakunnallasi, katsele sen yksityiskohtia, tutki tietoja sen historiasta, asukkaista, yrityksistä
- ✓ aseta jokin mielenkiintoinen älyllinen ongelma itsellesi ja hae siihen ratkaisua
- ✓ jos jokin asia kiinnostaa ja tuntuu tärkeältä ota siitä selvää
- ✓ opettele kuuntelemaan, ole aidosti kiinnostunut läheisistä, työkavereista ja ystävistä
- ✓ ole utelias elämän isojen kysymysten suhteen, tutki filosofisia ja tieteellisiä selityksiä elämän tarkoitukselle
- ✓ kun jotain uutta ja innostavaa tapahtuu, tarkkaile, aavistitko, olitko innostunut jo etukäteen. Yritä selvittää miltä tuntui, millä lailla olit innostunut ja kiinnostunut, ja kun tuo tunne tulee uudelleen, opi luottamaan siihen. Jos useammin ja selkeämmin toimii aavistustensa suunnassa, aivot alkavat poimia muutakin kuin fyysisillä aisteilla havaittavia asioita.