

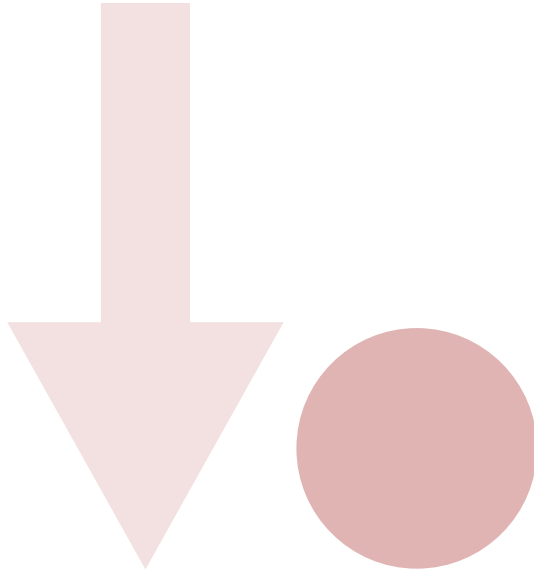
KATLEENA KORTESUO

AIVOJEN HUOLTOKIRJA

Älä ajele autopilotilla

Alma Talent Pro
Helsinki 2017

Tilaa Aivojen huoltokirja Alma Talent Shopista: shop.almatalent.fi >



Copyright © 2017 Alma Talent Oy ja tekijä

ISBN: 978-952-14-3282-8

ISBN: 978-952-14-3283-5 (sähkökirja)

ISBN: 978-952-14-3284-2 (verkkokirja)

Kansi: Sanna-Reeta Meilahti

Taitto: Taru Tarvainen

Paino: BALTO print 2017 Liettua

Anna palautetta kirjasta: *protoimitus@almamedia.fi*



Alkusanat

Fiksu ihminen kuntoilee kolmesti viikossa, syö paljon kasviksia, nukkuu kahdeksan tuntia yössä ja kuluttaa kulttuuria useita kertoja kuukaudessa. Fiksu ihminen tekee eettisesti kestäviä valintoja, kierrättää jätteensä ja tekee vapaaehtoistyötä. Fiksu ihminen joogaa, meditoi, fokusoi, priorisoi ja mindfulnessoi.

Sama fiksu ihminen välttää päässä laskua, koska laskin on jo keksitty. Hän ratkoo ongelmiaan kysymällä kavereiltaan ja Googlelta. Hän käy seminaareissa, jossa asiat esitetään valmiiksi pureskeltuina paloina näteillä kalvoilla.

Huomasit varmasti sapekkuuteni? Me nimittäin huolehdimme aivojemme levosta, ravinnosta, tietovarannosta, tunne-elämästä ja sosiaalisesta puolesta, mutta unohdamme helposti älyn. Sitäkin voi ja pitää treenata. Muuten hankkimastamme potentiaalista ei ole mitään iloa, koska se jää pölyttymään varastoon. Asioita pitää osata yhdistellä, jotta niistä syntyy jotain uutta.

Erilaisia ravinto- ja liikuntaoppaita ilmestyy vuosittain kymmeniä, mutta älytreenikirjoja vain pari. En osaa arvata syytä tähän ilmiöön. Ehkä ihmiset ajattelevat, että älyn kehittäminen on joko mahdotonta tai elitististä. Ehkä älykkyys on tabu, joka assosioituu huonoihin sosiaalisiin taitoihin, tunnekylmyy-

teen, ylimielisyyteen tai pikkutarkkuuteen. Sen tiedän, että mensalaisuus on monelle nolompaa kuin impotenssi: jäsenyydestä ei hevillä kerrota muille.

Filosofi Lauri Järvilehto on sanonut, että aivoja pitää vaalia. Polla on siis kuin puutarha: kun hoidat sitä, se kukoistaa. Aivotutkimuksessa on havaittu, että älykkyys ei ole staattinen tekijä, vaan sitä voi kehittää tai vastaavasti tuhota. Parhaita tapoja tuhoamiseen ovat aivojen käyttämättömyys, alkoholi, huonosti nukkuminen ja huono ravinto.

Parhaita tapoja älykkyyden kehittämiseen on tietenkin treeni. Tein siis *Aivojen huoltokirjan* sinulle, joka haluat kehittää itseäsi kaikilta osin. Jos sinulle ei riitä uusin ruokavillitys, kuumin bisnesstrategia tai trendikkäin treenivinkki, lue tämä kirja. Aivosi tykkäävät yhtä paljon kuin sinäkin.

Hämeenlinnassa juhannuksena 2017 älynystyröitä kutitellen

KATLEENA

@katleena

www.eioototta.fi

Kiitokset kaikille niille, jotka auttoivat kirjan synnyssä. Tai-
kurimentorini ja ystäväni Martti Sirén rahtasi minulle lasteit-
tain taustamateriaaleja. Mensalaiset Joanna Tervonen, Nina
Vilja-Laitinen, Arto Järvelä, Mikko Sairanen, Sanna Kiiveri ja
Jouni Tomberg kahlasivat opuksen läpi ja bongasivat virheitä.
Mensalaisista Niklas Ilkka kehitteli hauskan tehtävätyypin,
jota olen hyödyntänyt kirjassa. Kiitos myös Getaway-pako-
huoneyritykselle, joka antoi minulle mahdollisuuden ujuttaa
yhdessä pakohuonetehtävän tähän kirjaan.

Ihkut kiitokset käsikirjoituksen läpiluvusta ystäväilleni Jan-
ne Jääskeläiselle, Jussi Mäkiselle ja Jarmo E. Keskitalolle. Li-
säksi kiitän *Aivojen huoltokirjan* kustantajaa Alma Talentia, sen
sisältöpäällikköä Suvi Aaltoa sekä upeaa kustannustoimittajaa
Hanna Virusmäkeä. Tämä oli kuudes teos, jonka olemme teh-
neet Hannan kanssa yhdessä. Kiitos myös kirjan graafikolle
Taru Tarvaiselle, joka joutui piirtämään joka helkutin pulma-
tehtävän jäljiltäni uusiksi.

Esilukijat tekivät upeaa työtä: kirjasta löytyi yksi selkeä aja-
tusvirhe sekä useita monitulkintaisia kohtia. Lisäksi yhteen
tehtävään löytyi toinenkin oikea vastaus. Jos jotain epäloo-
gisuuksia ja mokia on jäänyt, ne ovat täysin minun syntejäni.

Erityiskiitokset menevät muuten Twitteriin Duukkikselle.
@duukkis on hullu koodari-partiolainen, jolta aikanaan sain
kinuttua suomen kielen käänteissanakirjan. Duukkis koodasi
sellaisen, ja sanakirja löytyy osoitteesta <http://www.palomaki.info/apps/kotus/>. Ilman tuota käänteissanakirjaa moni sanal-
linen tehtävä olisi jäänyt laatimatta.

PS. Tässä kirjassa on siis yksi tehtävä, joka on tehty tilauksesta
Getawayn pakohuonetta varten. Voit ratkaista sen ilman pako-
huonettakin, mutta jos haluat nähdä koko huoneen, sinun
täytyy käydä Tampereella.