

_Bildiğimiz kadarıyla kendi varlığının, düşüncelerinin ve eylemlerinin farkında olan tek yaratık insanoğludur. Bu, kendimizinden uzaklaşıp kendi içimizdeki yansımamızdan bir şeyler öğrenebilme yeteneğidir.

Kendi yaşantınız için şu süreçlerin ne kadar farkında olduğunuzu anlamaya çalışın: yalnızken iş dışındaki ne tür düşüncelerden gerçekten hoşlanıyorsunuz? Kendi kendinizi yenilemek için neler yaparsınız? Stresli, kızgın ya da endişeliyken ruh halinizi değiştirmek için ne tür şeyler yaparsınız? Son yıllarda kendinizle ilgili düşüncelerinizi değiştiren ne tür yeni şeyler keşfettiniz? “Gerçekte ben kimim?” sorusunu yanıtlamanız gerekseydi ve dış görünüşler, sahip olduğunuz yetenekler, diğer insanlarla ilişkileriniz ya da işiniz hakkında konuşmasaydınız neler söylediniz? İlham almak istediğinizde ya da yaratıcılığınızı ateşlemeniz gerektiğinde neler yaparsınız? Kendinizi ve hedeflerinizi nasıl değerlendirirsiniz? Şu anda ve/veya yakın geçmişte kendinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz/yaptınız?

İçsel zekanın ilgi alanı kendi kendinin farkında olma, kendini anlayabilme ve iç dünyasıyla ilişki kurabilme üzerinedir.

Kendi içsel zekanızı daha iyi keşfetmek için aşağıdaki alıştırmaları yapın: Gün içinde kızgınlık, endişe, can sıkıntısı, sabırsızlık veya düşmanlık gibi duygular hissetmenize neden olan herhangi bir şey olduğunda, durup sakin olmaya çalışın ve bu duygulara sahip olan kendinizi dışarıdan gözlediğinizi varsayın. Onları değiştirmeye çalışmayın, analiz edin ve değerlendirin. Sadece izleyin! Bu duyguların nasıl geliştiğini izleyin! Günlük yaşantınız içindeki farklı durumlarda kullandığımız değişik türlerdeki düşünme modellerinin listesini çıkarın: örneğin sorun çözmeye dönük düşünme, yaratıcı düşünme, “enine boyuna düşünme”, hayal kurarak düşünme ve benzeri gibi. Bir düşünme modelini listenize her kaydedişinizde bu modelle ilişkili olan durumu ya da olayı da yazın. Günün sonunda kaydettiğiniz her bir düşünme modelini değerlendirin ve bunları geliştirebileceğiniz ya da kuvvetlendirebileceğiniz yollar olup olmadığını araştırın. Bu alıştırmayı birkaç hafta sürdürün ve düşünme modelinizde (ve düşünme modeliniz hakkındaki düşüncelerinizde) ne tür değişiklikler olduğuna bakın. Kağıtlarınızı düzenlemek, masanızın üzerini toparlamak, süpermarkette kasa kuyruğunda beklemek gibi dikkat gerektirmeyen ya da sıkıcı bir aktiviteyle uğraşırken dikkatinizi verme pratikleri yapın. Çevrenizde ve kendinizde oluşan her şeyin farkında olmaya çalışın. Düşündüğünüz şeye dikkatinizi verin. Fiziksel hareketlerinize dikkatinizi verin. Hislerinizi ve duygularınızı izleyin. Seslerin, kokuların, gördüklerinizin, tatların ve dokuların farkına varın. Kendinizi “otomatik pilota almayı” kabul etmeyin. Bunu bir farkında olma oyununa çevirin! Gün içinde

kendisini bir yığın işin, gürültünün, yoğunluğun ve kaosun içinde bulduğunuzda bir an durup birkaç derin nefes alın ve “kendinize gelmeye” çalışın. Dikkatinizi bir süre nefes alıp verişinizde yoğunlaştırın. Mümkün olduğunca kendinizi her şeyden soyutlayıp dikkatinizin tümünü nefes alıp verişinizin ritmine bırakın. Bu süreç boyunca çevrenizdeki akım içinde bir denge, sakinlik ve orta nokta bulup bulamayacağınıza bakın. Bir toplantıda otururken, iş arkadaşınızla sohbet ederken ya da mesleğinizle ilgili bir şey okurken bu konudaki düşüncelerinizi daha yüksek düzeylere çıkarmaya çalışın. İlk önce kendinize söyleşide, toplantıda ya da okuduğunuz şeyde hedeflenen konuların neler olduğunu sorun. Daha sonra durumun çeşitli süreçlerini ve yönlerini (hedeflenen konuların dışındaki kalan şeyler) analiz edin; örneğin insanlar nasıl ilişki kuruyor?, ne tür iletişim stratejileri kullanıyorlar?, neler durumun “kuralları” gibi gözüküyor? vb. Son olarak bu durumdan neler öğrendiğinizi ve bunu kendi yaşantınıza nasıl uygulayabileceğinizi kendi kendinize sorun. Her akşam, gününüzün nasıl olduğu konusunda kendi kendinizi sorgulamak için birkaç dakika ayırın.

Aşağıdaki soruları yanıtlayın:

Günün en önemli olayları nelerdi ya da hangileri gerçekten zihnimde yer etti?

Gün içinde yaşadığım duygulardan hatırlayabildiklerim hangileri?

Bu güne bir şeyler ekleyebilseydim ya da çıkarabilseydim bu ne olurdu?

Yakın bir arkadaşıma, akrabama ya da önemli başka birine bir cümleyle günümü özetlemem gerekse ne derdim?

Bu günün bir film ya da roman olduğunu düşünün. Adı ne olurdu?

Hafta sonunda her gün için verdiğiniz yanıtları okuyun ve kendinize aynı soruları sorun ama bu sefer soruları geçen hafta için yanıtlayın.

Her bir zekanın farklı boyutlarını tanımlayan “temel işlemleri” ya da özellikleri vardır. İçsel zekanın temel özellikleri şunlardır:

- Düşüncelerini yoğunlaştırabilme
- Dikkatini verebilme “dur ve gülleri kokla”
- Biliş ötesi (“düşünme hakkında düşünebilme”)
- Farklı duyguların farkına varabilme ve onları ifade edebilme
- Kendi kişiliğinin tüm boyutlarını hissedebilme

Daha karmaşık düşünebilme ve sonuç çıkarabilme