



ONNELLISEN

ELÄMÄIN RESEPTI

*Näkökulmia arjen hyvinvointiin
Teea Tuominen*

ILLAN AIHE

- *Onnellisuuden määrittelyä*
- *Tutkittua tietoa onnellisuudesta*
- *Onnellisuuden "resepti"*



*Mikä tekee sinut
onnelliseksi?*

VIISI MYYTTIÄ ONNELLISUUDESTA

1. Ei voi vaikuttaa
2. Pitäisi ansaita
3. Pitäisi piilottaa
4. Sitä ei voi oppia tai kehittää
5. Sitku

POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN HYVINVOINTITEORIA (Seligman 2011)

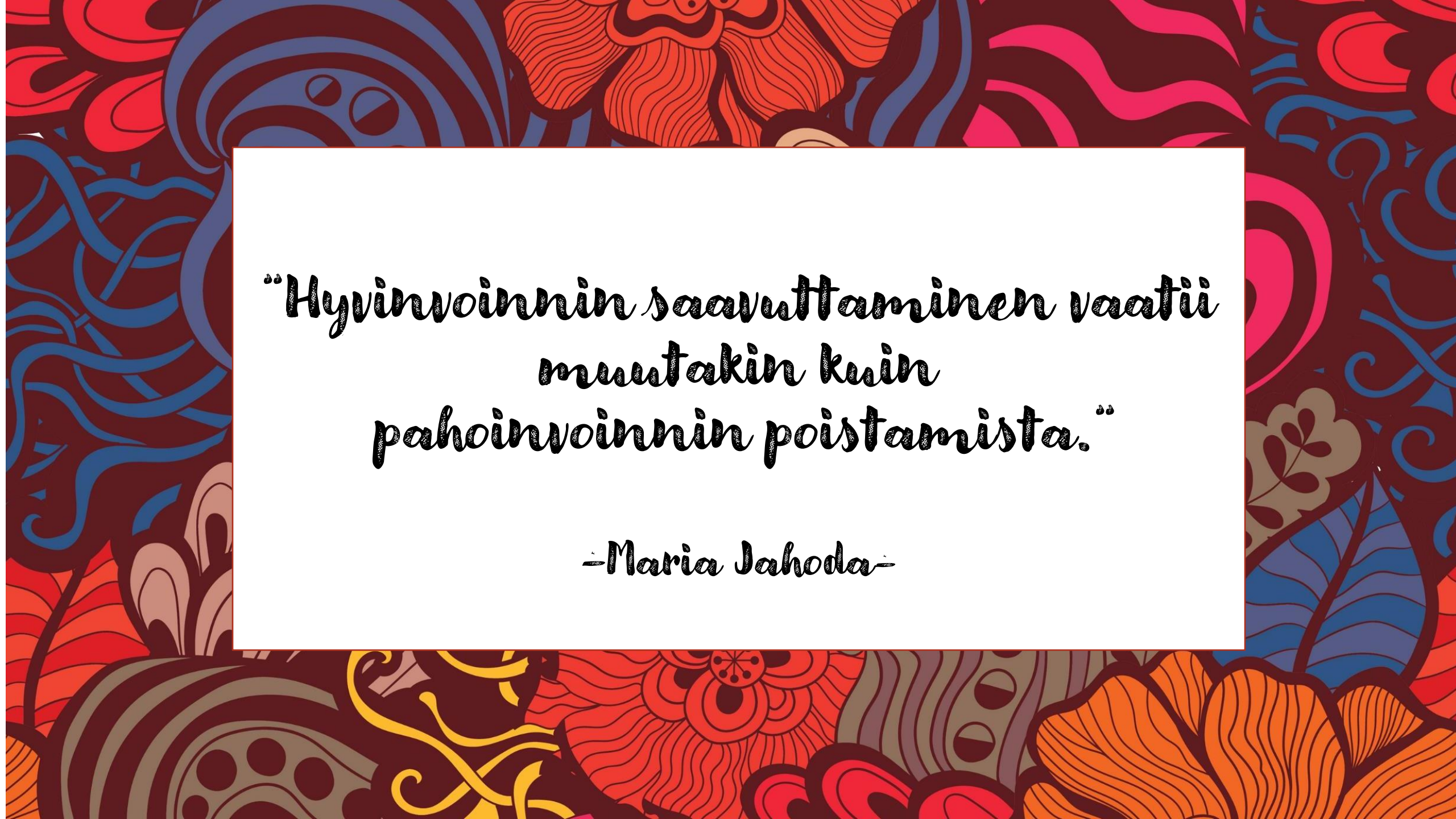
Positive emotions - myönteiset tunteet

Engagement - uppoutuminen, sitoutuminen

Relationships - ihmissuhteet

Meaning - merkityksellisyys

Accomplishment - aikaansaaminen



*“Hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii
muutakin kuin
pahoinvoinnin poistamista.”*

-Maria Jahoda-



“RESEPTI”

Näe hyvää.

Puhu hyvää.

Tee hyvää.

NÄE HYVÄÄ

- ❖ Hyvän näkemisen taito vahvistaa myönteisiä tunnekokemuksia
- ❖ Myönteiset tunteet ja niiden vaaliminen ovat hyvinvoinnin perusta

PUHU HYVÄÄ

= kiitollisuus ja sen näyttäminen

- ❖ Vastaläike masennukselle ja hedonistiselle adaptaatiolle, eli hyvään tottumiselle
- ❖ Auttaa meitä näkemään, mitä kaikkea hyvää meillä on
- ❖ Muuttaa omaa kokemustamme todellisuudesta

Jos haluat nukkua
paremmin,
laske siunauksia
- älä lampaita.”

- Robert Emmons -

Onnellisuus ei tee
kiitolliseksi,
mutta kiitollisuus tekee
onnelliseksi.

TEE HYVÄÄ

= ole myötätuntoinen

- ❖ Aktiivista ystävällisyyttä itseä ja toisia kohtaan
- ❖ Muiden auttamista
- ❖ Myötäiloa ja myötäelämistä



*If you want others to be happy,
practice compassion.*

*If you want to be happy,
practise compassion.*

- Dalai Lama -

LOPUKSI

*Minkä yhden asian tästä illasta
otat mukaan
omaan elämääsi ja arkeesi?*

Kiitos!