

Elämän sallinta



Onnellisuus

Positiivisen psykologian päämääränä voidaan pitää onnellisuutta ja hyvinvointia. Martin Seligmanin onnellisuusteorian mukaan onnea on kolmenlaista:

- Mielihyvä ja tyydytys
 - Vahvuuksien ilmentyminen
 - Merkitys ja tarkoitus
- Tavoitteena merkityksellinen elämä

Onnellisuutta voidaan kutsua myös kukoistukseksi ja hyväksi elämäksi. Mielihyvän ja tyydytyksen hetket ovat lyhyitä onnen kokemuksia, mutta toki tärkeitä nekin.

Lähde: Martin Seligman. Aito onnellisuus.



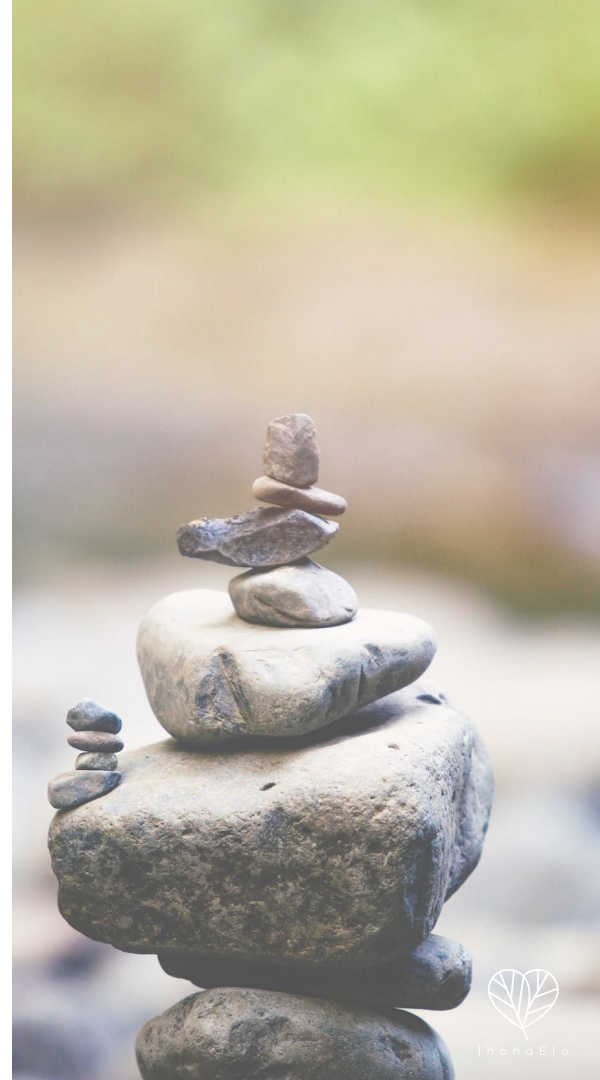
Hyvinvointi

Martin Seligmanin kehittämän PERMA-mallin mukaan hyvinvointi voidaan jakaa viiteen osaan:

1. POSITIVE EMOTIONS, positiiviset tunteet ja hyvä olo
2. ENGAGEMENT, sitoutuminen, Flow'n löytäminen ja vahvuuksien käyttäminen
3. RELATIONSHIPS, aidot ihmissuhteet
4. MEANING, oman elämän tarkoituksen löytäminen
5. ACCOMPLISHMENT, usko ja kyky saavuttaa tavoitteita

Hyvinvoinnin kokemus on lopulta aina yksilöllinen.

Lähde: Martin Seligman. Aito onnellisuus.



Elinvoimaisuus

PERMA-mallia on kritisoitu siitä, ettei se huomioi fyysistä hyvinvointia. Siksi malliin on ehdotettu elinvoimaisuuden (Vitality) lisäämistä. Uusi PERMA-V-malli kasvattaa suosiotaan.

- Keho ja mieli eivät ole kaksi toisistaan erillään olevaa tekijää, vaan vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa.
- Se miten liikumme, nukumme ja syömme vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiimme.
- VITALITY eli elinvoimaisuus on kehosta ja mielestä huolehtimista.



Mitkä ovat vahvuutesi?

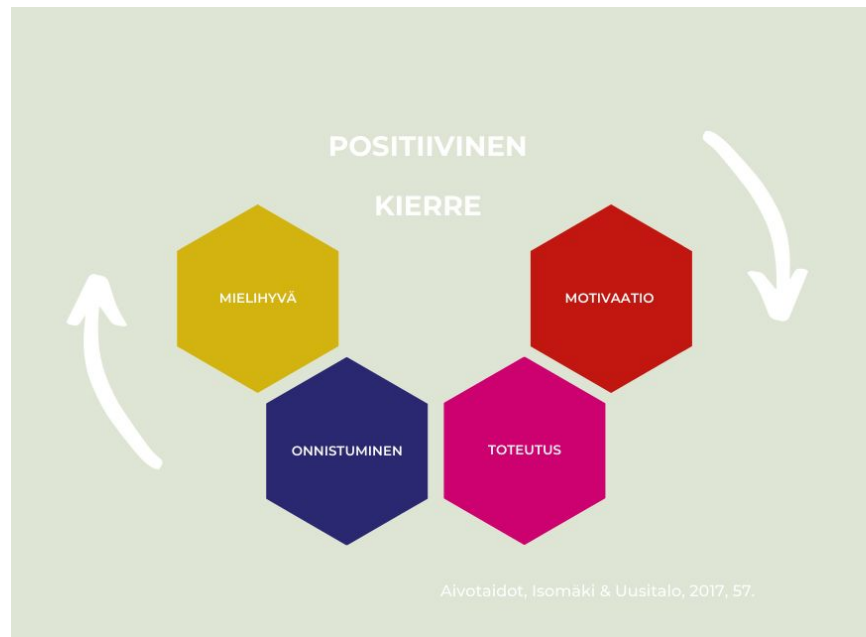
- Käy testaamassa luontenvahvuutesi osoitteessa www.viacharacter.org.
- Voit palauttaa mieleesi hetkiä, jolloin olet ollut parhaimmillasi. Tunnista, mitä vahvuuksiasi olet silloin mahdollisesti käyttänyt.
- Omat erityisvahvuudet voi oppia tunnistamaan myös kuuntelemalla, tutkailemalla, tarkkailemalla ja arvioimalla omaa tekemistään ja tuntemuksiaan.
- Omien vahvuuksien tunnistaminen vaatii rehellisyyttä, aitoutta, kykyä ja herkkyyttä kuunnella itseään sekä uskallusta tehdä päätöksiä omien voimavarojen, rajojen ja mahdollisuuksien mukaisesti.



Positiivisen onnistumisen kierre

“Varmin tapa saada mielihyvä romahtamaan on alkaa odottaa aikaa, että voisi ja jaksaisi paremmin, jotta voisi taas nauttia elämästä ja itselle mieluisista asioista. Paras tapa ylläpitää mielihyvää on **tehdä ja toteuttaa itselle tärkeitä ja mieluisia asioita**, parhaassa tapauksessa sellaisten ihmisten kanssa, joiden välillä vuorovaikutus ja kannustus on hyvää.”

Lähde: Heli Isomäki ja Nina Uusitalo. Aivotaidot.



Mikä on sinulle tärkeää?

- Nautitko yhteisestä ajasta perheesi ja ystäviesi kanssa?
- Onko sinun helppo ilmaista kiitollisuutta?
- Autatko muita?
- Ajatteletko optimistisesti tulevaisuudestasi?
- Elätkö hetkessä ja iloitsetko elämästä?
- Liikutko viikoittain tai kenties jopa päivittäin?
- Onko sinulla ikiomia tavoitteita ja seuraatko niitä?
- Mistä sinä nautit?
- Onko jokaisessa päivässäsi asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää?
- Tiedätkö, mikä sinua motivoi?
- Osaatko olla vahva vastoinikäymisissä?



Anteeksiantaminen helpottaa oloa

- Anteeksiantoa tarvitaan niin itseä kuin toisia kohtaan. Jos ei osaa antaa anteeksi itselleen, ei ole helppoa antaa anteeksi toisillekaan.
- Anteeksianto helpottaa oloa, vapauttaa kehon jännityksiä ja voimavaroja. Se auttaa suuntaamaan ajatukset ja voimavarat kohti tulevaisuutta.
- Aito ja todellinen anteeksianto tekee tilaa myönteisille tunteille.
- Myötätuntoa ja anteeksiantoa harjoitelleet kärsivät tutkimusten mukaan vähemmästä stressistä, masennuksesta ja ahdistuksesta.
- Tunteiden tasolla anteeksi antaminen tarkoittaa armollisuutta ja hyväksymistä, irti päästämistä. Toiminnan tasolla se tarkoittaa sovittelevaa asennetta ja hyväntahtoisuutta.



Ole myötätuntoinen itsellesi

- Jokaisen elämässä on joskus vaikeita aikoja ja haasteita.
- Vaikeuksien kohdatessa myös itsekritiikki lisääntyy.
Mietimme mitä teimme väärin, mikä olisi voinut mennä paremmin, miksi juuri meille kävi näin?
- Myötätuntoa ja ystävällisyyttä voi lisätä elämässä, kun pysähtyy kuuntelemaan itseään ja hyväksyy kaikki tunteet lempeällä asenteella.
- Riittää, että yritämme parhaamme, tässä ja nyt, näillä tiedoilla ja taidoilla.
- Myötätunto itseä kohtaan on pohja myös myötätunnolle muita kohtaan.



Myötätuntoinen ongelmanratkaisu

- Haluan vielä ojentaa työkalupakkiisi yhden tärkeän työvälineen ongelmanratkaisujen helpottamiseksi.
- Ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa kutsutaan usein keskeiseksi elämänhallinnan taidoiksi.
- Myötätuntoinen ongelmanratkaisu perustuu kahteen keskeiseen vaiheeseen:
 1. Hae ensin tasapainoista oloa itsellesi = rauhoita mielesi itsemyötätuntoa hyödyntäen ja laajenna samalla näkökulmaasi löytääksesi vaihtoehtoja ja ratkaisuja.
 2. Sovella toimivaa ongelmanratkaisu- ja päätöksentekomallia. Joskus riittää, kun kysyy, minkä neuvon antaisit hyvälle ystävälle. Toisinaan tilanne on monimutkaisempi.



Myötätuntoinen ongelmanratkaisu

Muista olla realistinen!
Miltä tarpeeksi hyvä
ratkaisu näyttäisi?

Jos joku vaihtoehto tuntuu ilmiselvältä, valitse se!
Muuten käytä apuna loogista analyysia, tunteiden
viestejä sekä muiden ihmisten mielipiteitä ja
neuvoja. **Kirjaa vaihtoehtojen hyötyjä ja
haittoja, lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä.**

Määrittele ongelmasi
ja toivomasi ratkaisu

Keksi
ratkaisuvaihtoehtoja

Valitse
ratkaisuvaihtoehto/
ratkaisuvaihtoehdot, joita
aiot kokeilla

Toteuta
ratkaisuvaihtoehdot

Arvioi lopputulos:
Onnittele itseäsi, jos
olet maalissa. Käännä
huomio takaisin
kohtaan 3. tai 1., jos
lopputulos ei ole vielä
saavutettu

**Elämä ei muutu ellei
itse muuta jotain!**

Lähde: Ronnie Grandell. Itsemyötätunto.

Vaihtoehtojen vertailu

Kun olet kerännyt kaiken realistisesti saatavilla olevan tiedon, tiedät, ettei lykkääminen enää auta! Lähde rohkeasti toteuttamaan valitsemaasi vaihtoehtoa.

Vaihtoehto A

Hyödyt	Haitat
Lyhyellä tähtäimellä	Lyhyellä tähtäimellä
Pitkällä tähtäimellä	Pitkällä tähtäimellä

Vaihtoehto B

Hyödyt	Haitat
Lyhyellä tähtäimellä	Lyhyellä tähtäimellä
Pitkällä tähtäimellä	Pitkällä tähtäimellä

Jos päätös ei synny

Joskus päätöksenteko on todella vaikeaa. Olen huomannut näiden kysymysten auttaneen minua:

- Määrittele, mitä tietoa vielä tarvitset?
- Miten voisit saada tällaista tietoa? Voiko sitä saada?
- Jos tieto ei ole realistisesti saatavissa, tiedät, ettei päätöksen lykkääminen auta.
- Arvioi, kuin todennäköistä on asteikolla 1-10 (1= hyvin epätodennäköistä, 10 = hyvin todennäköistä), että keksit uuden tai paremman vaihtoehdon miettimällä asiaa lisää tai odottamalla.
- Mieti mitä päätökseen liittyviä varoituksia suojavaalmiutesi antaa. Mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua, jos tekisit päätöksen? Miten voisit elää ja tulla toimeen näiden seuraamusten kanssa?



Kulttuuri lisää hyvinvointia

- Taide ja kulttuuritoiminta vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen.
- On todettu, että aktiivinen kulttuuriharrastus on yhteydessä koettuun terveyteen, hyvän elämän kokemuksiin sekä pitkään ikään.
- Sosiaalinen osallistuminen ja kulttuurin harrastaminen liitetään myös hyvään mielenterveyteen.
- Aktiivinen ja vapaaehtoinen osallistuminen kulttuuritoimintaan lisää muun muassa yhteisöllisyyttä, osallisuutta, sallivuutta ja vahvistaa luottamusta itseän ja elämään.
- Lisäksi taiteen on todettu tekevän ihmiset luovemmiksi, iloisemmiksi ja aktiivisemmiksi.
- Yksilötasolla taidekokemukset liittyvät myös parempaan elämäntapaan.



Terveyttä kulttuurikokemuksista

- Kulttuurin ja taiteen avulla voi kaiken ikäisenä nauttia arjen estetiikasta, toteuttaa itseään ja keskittyä mielihyvää tuottaviin asioihin.
- Niiden harrastaminen opettaa myös sietämään keskeneräisyyttä ja tarttumaan hetkeen.
- Tutkimusten mukaan kulttuuririennoissa käyminen edistää terveyttä ja lisää elinvuosia. Kulttuurin harrastaja elää kahdesta kolmeen vuotta pidempään kuin kulttuuria vieroksuva.
- Terveysten kannalta olennaisinta näyttää olevan se, että kulttuuriharrastuksiin liittyy yhdessä toimimista.

Lähde Markku T. Hyypä.



Anna hyvän kiertää

- Monella meistä on paljon annettavaa lähipiirille, ystäville, tuttaville, naapurille.
- Vapaaehtoistyö voi antaa uutta sisältöä elämään.
- Kun annamme hyvän kiertää, saamme itse siitä voimaa, onnellisuutta ja mielenrauhaa. Joskus jopa ihan konkreettisesti uusia taitoja ja kykyjä.
- Osallistuminen yhteiseen toimintaan tai hyväntekeväisyyteen antaa meille merkityksen tunteen.
- Ilman sinua voi jokin hyvä asia jäädä toteutumatta.
- Löydät varmasti itsellesi sopivan tavan auttaa muita.



Muistan - siis elän

- Liiku monipuolisesti seurassa
- Kulje metsässä
- Mene tanssikouluun
- Älä syö liikaa
- Nuku hyvin ja tarpeeksi
- Lue kirjoja
- Musisoi. kuuntele musiikkia
- Opiskele vieras kieli
- Matkusta ulkomaille
- Käytä mielikuvitusta muistin apuna
- Hankkiudu ihmisten pariin
- Käy kulttuuritilaisuuksissa
- Liity kerhoihin
- Tee vapaaehtoistyötä
- Unohda yömyssy
- Opettele uusia asioita
- Käytä aivojasi!

Kaikki nämä voi ottaa
heti käyttöön
hyvinvoinnin
lisäämiseksi!

Tavat, jotka juurtuvat
osaksi elämääsi, kantavat
mukanaan läpi vuosien
antaen matkalle laatua ja
pituutta





Alisa Yli-Villamo

KTM, liiketalouden ja muutosjohtamisen ammattilainen
Hyvinvointialan yrittäjä, IhanaElo Oy
Hyvinvointi- ja ravintovalmentaja, kouluttaja ja luennoitsija
LCF Life Coach®
BrainID® -mentor ja sertifioitu TRE-ohjaaja

alisa@ihanaelo.fi

045 126 1100

[LinkedIn Alisa Yli-Villamo](#)

[Twitter @alisa_yv](#)

www.ihanaelo.fi

Fb @ihanaelo



I h a n a E l o[®]