

# HYVÄN MIELEN RYHMÄN MIETELAUSEITA

Ajattele mitä puhut äläkä puhu mitä ajattelet  
Elämä ei ole ne päivät jotka ovat menneet vaan ne päivät jotka muistamme  
Irti päästäminen ei ole aina tuskallista se voi myös olla helpottavaa  
Jotkut ihmiset tuovat iloa minne sitten menevätkin toiset taas mistä lähtevätkin  
Haaveet eivät maksa mitään  
Hyvinä aikoina tulee hyviä muistoja huonoina hyviä opetuksia  
Ihminen ei voi olla viisas ilman kokemusta  
Jos se ei ole rikki älä korjaa sitä  
Katso silmiin ja halaa se auttaa moneen mielipahaan  
Kun hiljainen suuttuu niin maailma muuttuu  
Luottamus on rohkeutta ja uskollisuus voimaa  
Ole ensin armollinen itsellesi ja yritä vasta sitten olla sitä toisille  
Suuret ajatukset tulevat suoraan sydäimestä  
Tärkeimpiä asioita ei näe silmillä  
Älä anna kenenkään polkea sinua niin alas että alat vihata häntä  
Älä koskaan himmennä jonkun muun valoa jotta voit loistaa  
Älä sano ehkä jos haluat sanoa ei  
Avaa suusi kun olet suuttunut niin pidät parhaan puheen mitä ikinä kadut  
Ei onni tule etsien se tulee eläen  
Ei se ole täydellinen jolta puuttuu heikkoudet  
Elämässä kivointa on elämisen yllätyksellisyys  
Hiljaisuuden vallitessa ymmärrys kukoistaa



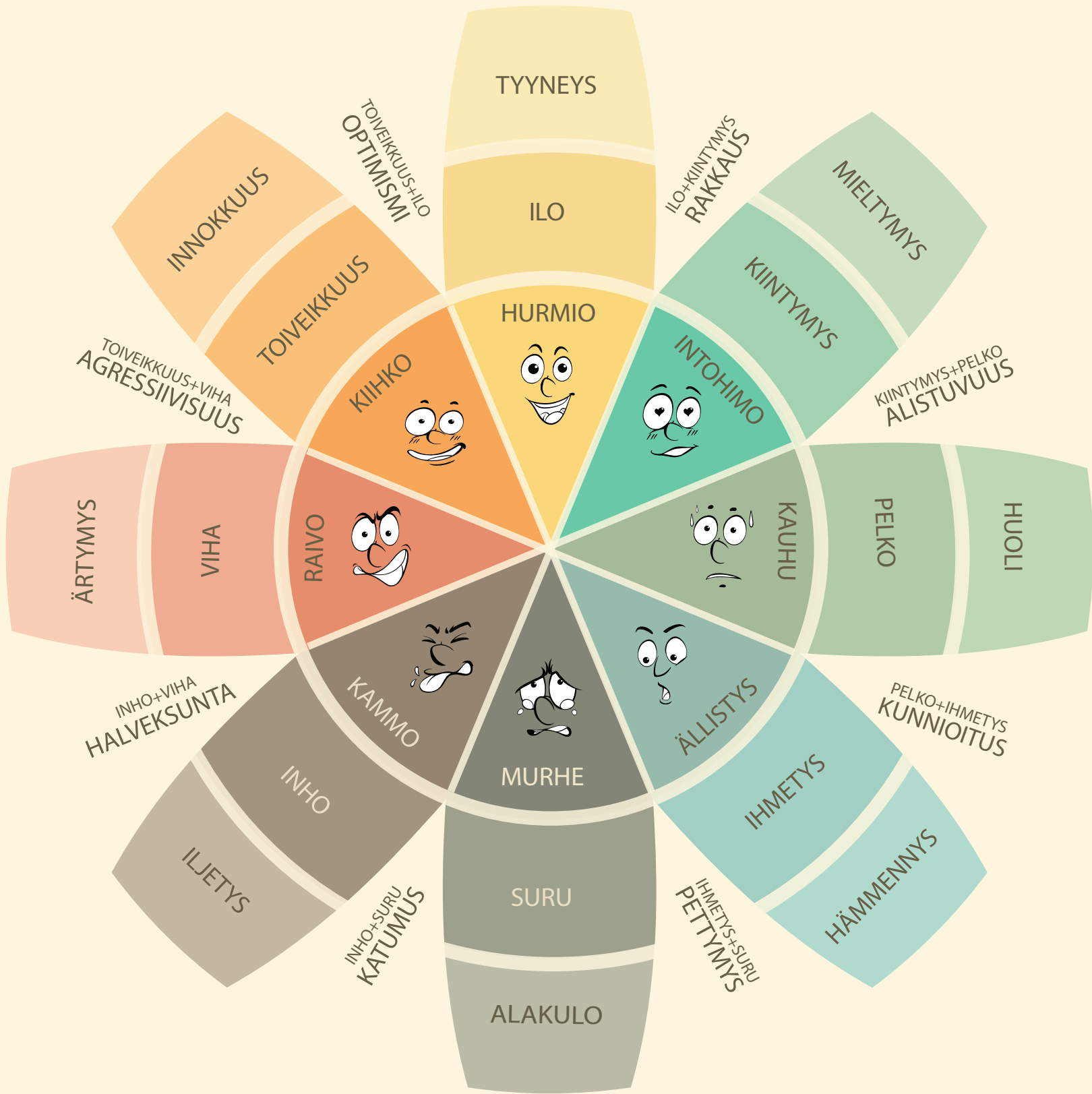
# HYVÄN MIELEN RYHMÄN MIETELAUSEITA

Ihminen joka ei tee virheitä ei yleensä tee mitään muutakaan  
Ihmisestä tulee oma itsensä vasta sitten kun hän on päässyt irti itsestään  
Ihmiset ovat yksinäisiä koska he rakentavat muureja niiden tilalle heidän pitäisi rakentaa siltoja  
Joka ei pelkää tulevaisuutta voi nauttia tästä hetkestä  
Joka etsii virheetöntä ystävää jää ystävättä  
Joka on elämänsä tyytyväinen on rikas  
Jos ei ole vastoinkäymisiä ei ole voittojakaan  
Jos et aseta itsellesi päämäärää pysyt paikallasi tai taannut  
Jos murhe on kestänyt kauan ei onni ole enää kaukana  
Kärsimyksen kautta oppii arvostamaan onneaan  
Maailmalle olet vain joku jollekin koko maailma  
Mitä ei voi estää se täytyy kestää  
Muista että kovin vähän tarvitaan onnelliseen elämään  
Ole itsesi ystävä niin muistakin tulee ystäviäsi  
Onnea on ystävä jonka kanssa voi viettää aikaa tarvitsematta sanoa sanaakaan  
Onnellinen se joka ei sure sitä mitä häneltä puuttuu vaan iloitsee siitä mitä hänellä on  
Onni ei saavu etsien se saapuu eläen  
Päätöksen tekemättä jättäminen on sekin valinta  
Parempi olla vihattu sellaisena mitä on kuin rakastettu sellaisena mitä ei ole  
Puhu itsellesi kuten puhuisit jollekin jota rakastat syvästi ja ehdoitta  
Säälin saa pyytämättäkin kateus pitää ansaita  
Uskollisuus näkyy teoissa eikä sanoissa



# KAHDEKSAN PERUSTUNNETTA

ILO, KIINTYMYS, PELKO, IHMETYS,  
SURU, INHO, VIHA, TOIVEIKKUUS



Vektorigrafiikkakuvat: Vecteezy

EMOOTIOT RAKENTUVAT PERUSTUNTEIDEN PÄÄLLE		
ILO	KIINTYMYS	RAKKAUS
ILO	PELKO	SYLLISYYS
ILO	IHMETYS	IHASTUS
ILO	SURU	KATKERANSULOISUUS
ILO	INHO	IVALLISUUS
ILO	VIHA	YLPEYS
ILO	TOIVEIKKUUS	OPTIMISMI
KIINTYMYS	PELKO	ALISTUVUUS
KIINTYMYS	IHMETYS	UTELIAISUUS
KIINTYMYS	SURU	TUNTEELLISUUS
KIINTYMYS	INHO	RISTIRIITAISUUS
KIINTYMYS	VIHA	PAHEKSUNTA
KIINTYMYS	TOIVEIKKUUS	KOHTALONOMAISUUS
PELKO	IHMETYS	KUNNIOITUS
PELKO	SURU	HEMPEILY
PELKO	INHO	HÄPEÄ
PELKO	VIHA	JÄÄTÄVYYS
PELKO	TOIVEIKKUUS	LEVOTTOMUUS
IHMETYS	SURU	PETTYMYS
IHMETYS	INHO	EPÄUSKO
IHMETYS	VIHA	TYRMISTYS
IHMETYS	TOIVEIKKUUS	HÄMÄÄNNYS
SURU	INHO	KATUMUS
SURU	VIHA	KATEUS
SURU	TOIVEIKKUUS	PESSIMISMI
INHO	VIHA	HALVEKSUNTA
INHO	TOIVEIKKUUS	KÄRKEVYYS
VIHA	TOIVEIKKUUS	AGRESSIIVISUUS

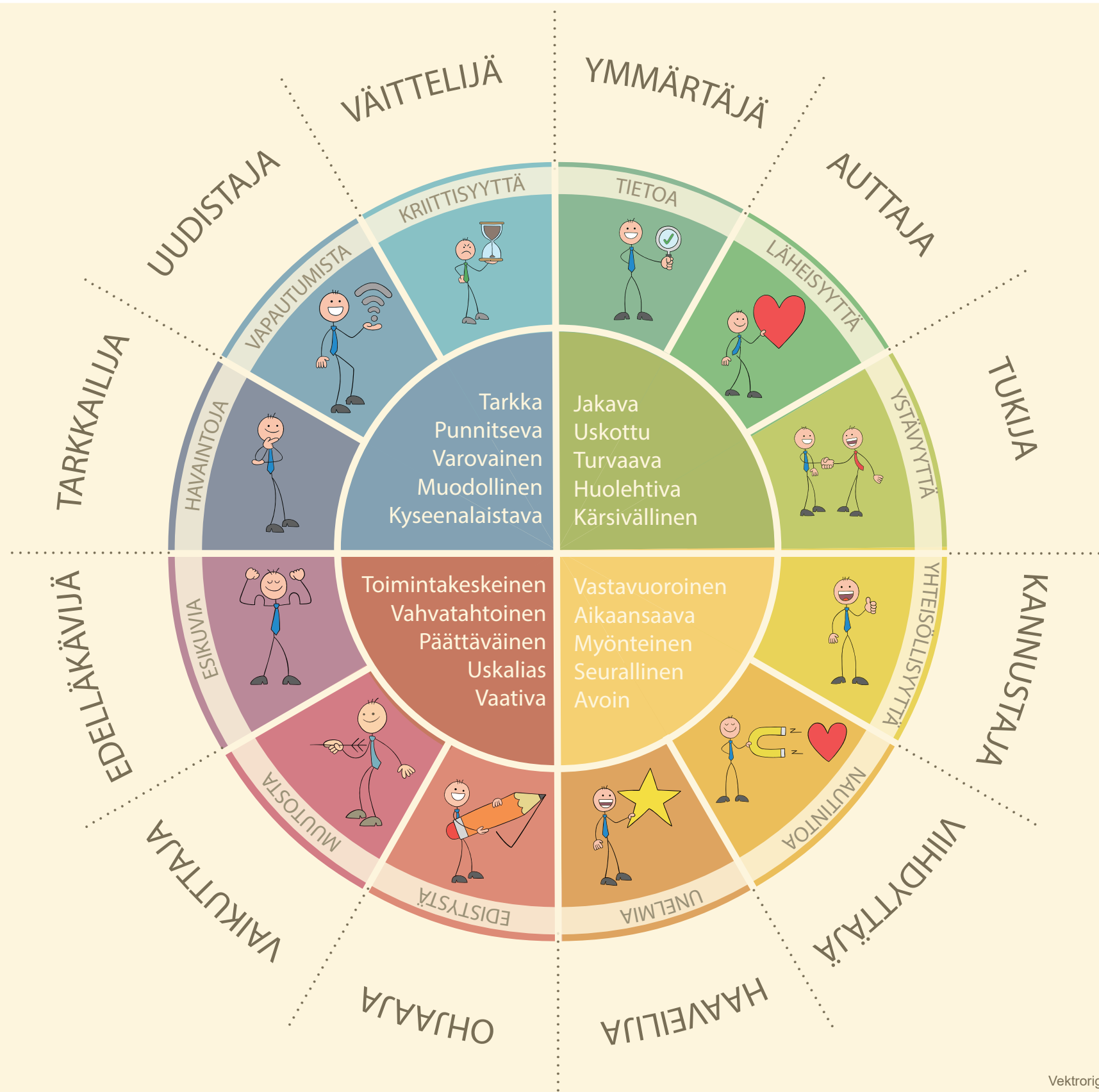
**HYVÄN MIELEN RYHMÄ**  
Malli on käännetty suomeksi psykologi Robert Plutchikin kehittämästä tunteiden pyörästä

Tunteilla tarkoitetaan, että kehossa ja mielessä tuntuu joltakin. Tunteet saavat meidät usein toimimaan ja tekemään jotakin.

Emootiot ilmentävät yksilöllisen tunnekokemuksen lisäksi myös yksilön ja sosiaaliskulttuurisen ympäristön suhdetta, ja ne nähdään sekä ruumiillisina että sosiaalisina kokemuksina.

# 12 PERSONAALLISUUSTYYPPIÄ

YMMÄRTÄJÄ, AUTTAJA, TUKIJA, KANNUSTAJA, VIIHDYTTÄJÄ, HAAVEILIJÄ, OHJAAJA, VAIKUTTAJA, EDELLÄKÄVIJÄ, TARKKAILIJA, UUDISTAJA, VÄITTELIJÄ



Vektorigrafiikkakuvat: Vecteezy

## YMMÄRTÄJÄ

Ei ole väliä kuinka hitaasti kuljet, kunhan et pysähdy

## AUTTAJA

Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi

## TUKIJA

Päästä irti siitä kuka luulet olevasi, syleile sitä kuka olet

## KANNUSTAJA

Katse palkintoon

## VIIHDYTTÄJÄ

Elä jokaista päivää kuin se olisi viimeinen

## HAAVEILIJÄ

Jos voit kuvitella sen, se voidaan tehdä

## OHJAAJA

Edistystä, ei täydellisyyttä

## VAIKUTTAJA

Mistä löytyy tahtoa, löytyy myös keinoja

## EDELLÄKÄVIJÄ

Ole se muutos, jonka haluat nähdä maailmassa

## TARKKAILIJA

Rehellisyys on parasta politiikkaa

## UUDISTAJA

Säännöt on tehty rikottaviksi

## VÄITTELIJÄ

Kaikki miehet ja naiset on luotu tasa-arvoisiksi

## HYVÄN MIELEN RYHMÄ

Pohjautuu Jungin, Moulton-Marstonin, Myers-Briggs ja Keirseyn persoonallisuustyyppeihin

Personaallisuustyyppien jaottelussa huomioitu

Ajattelu: maanläheisyys - mielikuvitus

Taktiikka: suunnittelevuus - etsivyyys

Toiminta: harkitsevuus - mielojohteisuus

Päätökset: järkevyyys - periaatteellisuus

Eteneminen: määrätietoisuus - varovaisuus



# KAHDEKSEN PERUSARVOA

TASAVERTAISUUS, ITSELUOTTAMUS, ITSEVARMUUS, ITSERIIITTOISUUS, ITSEKESKEISYYS, TURVALLISUUS, SOVINNAISUUS, HYVÄNTAHTOISUUS



Vektorigrafiikkakuvat: Vecteezy

## HYVÄNTAHTOISUUS

Tärkeää auttaa ympärillä olevia ihmisiä. Halu välittää muista ihmisistä.  
Tärkeää olla uskollinen ystävilleen. Halu omistautua läheisilleen.  
Tärkeää vastata muiden tarpeisiin ja yrittää tukea heitä.  
Anteeksianto tärkeää. Pyrkimys nähdä hyvää, ei kantaa kaunaa.

## TASAVERTAISUUS

Pitää tärkeänä, että kaikkia ihmisiä maailmassa kohdellaan tasa-arvoisesti.  
Pitää tärkeänä kuunnella ihmisiä, vaikka olisi eri mieltä. Halu ymmärtää heitä.  
Uskoo vahvasti, että kaikkien tulee huolehtia luonnosta ja ympäristöstä.  
Uskoo, että kaikkien tulisi elää sovussa. Rauhan edistäminen tärkeää.  
Haluaa, että kaikkia kohdellaan oikeudenmukaisesti, huono-osaisia suojellen.

## ITSELUOTTAMUS

Uusien ideoiden pohtiminen ja luovuus tärkeää. Tykkää tehdä asioita itsenäisesti.  
Haluaa olla vapaa suunnittelemaan ja valitsemaan toimintansa itse.  
Pitää tärkeänä kiinnostusta, on utelias ja yrittää ymmärtää kaikenlaisia asioita.  
Tärkeää olla riippumaton. Halu luottaa itseensä.

## ITSEVARMUUS

Pitää tärkeänä tehdä erilaisia asioita elämässä. Etsii uusia asioita kokeiltavaksi.  
Haluaa ottaa riskejä. Etsii aina seikkailuja.  
Pitää yllätyksistä. Pitää jännittävää elämää tärkeänä.

## ITSERIITTOISUUS

Etsii kaikki mahdollisuudet pitää hauskaa. Tärkeää tehdä asioita, jotka tuottavat iloa.  
Elämän nautinnoista nauttiminen on tärkeää. Tykkää hemmotella itseään.  
Haluaa todella nauttia elämästä. Pitää hauskanpitoa erittäin tärkeänä.

## ITSEKESKEISYYS

Pitää erittäin tärkeänä näyttää kykynsä. Haluaa ihmisten ihailevan tekemisiään.  
Pitää kunnianhimoa tärkeänä. Halu näyttää, kuinka kykenevä on.  
Elämässä eteenpäin pääseminen tärkeää. Pyrkii pärjäämään paremmin kuin muut.  
Tärkeää olla rikas. Haluaa paljon rahaa ja kalliita tavaroita.  
Haluaa aina olla se johtaja, joka tekee päätökset.

## TURVALLISUUS

Turvallinen ympäristö tärkeää, välttämällä kaikkea, mikä saattaa vaarantaa sen.  
Tärkeää, että on siistiä ja asiat ovat järjestyksessä. Ei halua asioiden olevan sekaisin.  
Yrittää kovasti välttää sairastumasta. Terveenä pysyminen erittäin tärkeää.  
Pitää vakautta tärkeänä. On huolissaan yhteiskuntajärjestyksen turvaamisesta.

## SOVINNAISUUS

Mielestään ihmisten tulee noudattaa sääntöjä aina, vaikka kukaan ei katsoisikaan.  
Tärkeää aina käyttäytyä oikein. Haluaa välttää tekemästä mitään väärin.  
Tärkeää olla tottelevainen ja kunnioittaa vanhempiaan ja iäkkäitä ihmisiä kohtaan.  
Tärkeää olla aina kohtelias, eikä yritä koskaan häiritä tai ärsyttää muita.  
Uskoo, että ihmisten tulee olla tyytyväisiä siihen, mitä heillä on.  
Uskonnollinen vakaumus tärkeä. Yrittää kovasti tehdä sen, mitä uskontonsa vaatii.  
Uskoo, että on parasta tehdä asiat perinteisillä tavoilla, noudattaen oppimiaan tapoja.  
Tärkeää olla nöyrä ja vaatimaton. Yrittää olla kiinnittämättä huomiota itseensä.

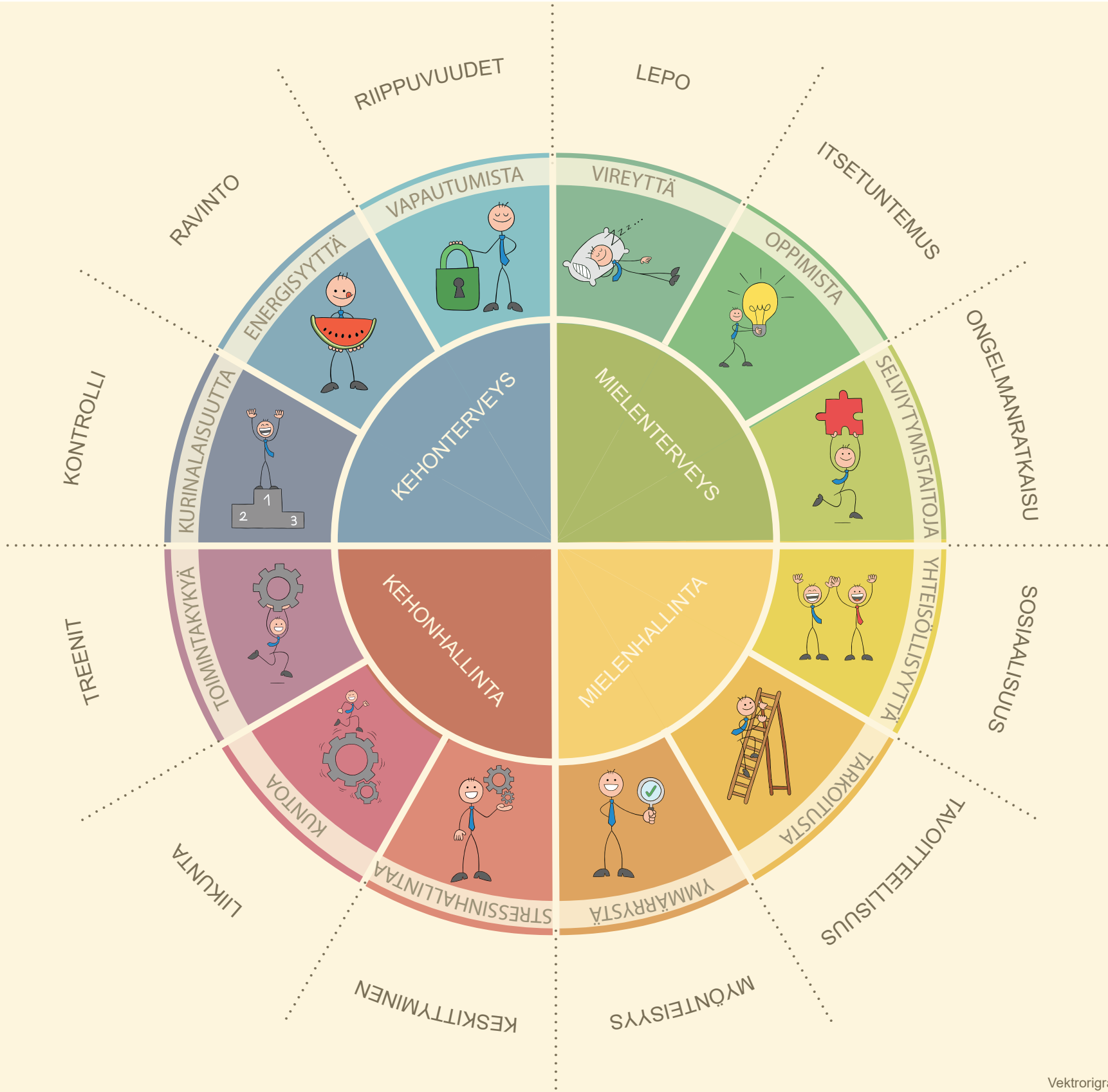
## HYVÄN MIELEN RYHMÄ

Malli on käännetty suomeksi sosiaalipsykologi Shalom H. Schwartzin perusarvojen teoriasta

Arvot ovat uskomuksia, jotka liittyvät erottamattomasti vaikutuksiin. Ne viittaavat toivottuihin tavoitteisiin ja haluun toimia. Arvot ohjaavat toimien, käytäntöjen, ihmisten ja tapahtumien valintaa tai arviointia. Arvojen vaikutus jokapäiväisissä päätöksissä on harvoin tietoinen. Arvot tulevat tietoisiksi silloin, kun teoilla ja tuomioilla on ristiriitaisia seurauksia suhteessa vaalituihin arvoihin. Arvojen tärkeysjärjestys erottaa ne säännöistä ja asenteista.

# 12 KRIISINKESTÄVYYSTAITOA

RIIPPUVUUDET, RAVINTO, KONTROLLI, TREENIT, LIIKUNTA, KESKITTYMINEN, MYÖNTEISYYS, TAVOITTEELLISUUS, SOSIAALISUUS, ONGELMANRATKAISU, ITSETUNTEMUS, LEPO



Vektorigrafiikkakuvat: Vecteezy

## HYVÄN MIELEN RYHMÄ

Pohjautuu Saksan neurodegeneratiivisen tautien keskuksen professori Gerd Kempermannin kehittämään DEEP-malliin elämäntapariskien ja sietokyvyn ymmärtämiseksi.

RIIPPUVUUDET		
Tupakoimattomuus	Päihteettömyys	Kohtuullinen alkoholin kulutus
RAVINTO		
Riittävä nesteytys	Välimerellinen/tasapainoinen ruokavalio	Kofeiinin ja teen kulutus
KONTROLLI		
Vitamiinit, hivenaineet	Kolesterolin ja verensokerin hallinta	Painon ja verenpaineen hallinta
TREENIT		
Tasapainoharjoittelu	Lihaskuntoharjoittelu	Joustavuusharjoittelu
LIIKUNTA		
Hyötyliikunta	Kuntoliikunta	Tanssiliikunta
KESKITTYMINEN		
Taiji	Digitaaliset hyvinvointipelit	Jooga
MYÖNTEISYYS		
Optimismi	Positiivinen asenne ikääntymistä kohtaan	Luontosuhde
TAVOITTEELLISUUS		
Elinikäinen oppiminen	Virikkeellinen ympäristö	Hengellinen elämäntapa
SOSIAALISUUS		
Läheiset ihmissuhteet	Vapaaehtoistoiminta	Tukiverkostot
ONGELMANRATKAISU		
Ennakointi	Virheistä oppiminen	Aivojumppa
ITSETUNTEMUS		
Meditaatio ja mindfulness	Vahvuuksien tunnistaminen	Tarpeiden tunnistaminen
LEPO		
Riittävä uni	Vähäinen television katselu	Stressin välttäminen

Ihmisten kyvyt tunnistaa ja hyödyntää voimavarojaan vaikuttavat tulkintoihin ja valintoihin, joita he elämänsä aikana tekevät. Resilienssi on kykyä havaita omia vaikutusmahdollisuuksia vastoinkäymisissä ja haastavissa tilanteissa.

Resilienssi voi vahvistua vastoinkäymisten myötä, mutta sitä voidaan tukea myös ennakoivasti tukemalla yksilön taitoa tunnistaa ja hyödyntää niitä voimavaroja, jotka auttavat ylläpitämään hyvinvointia ja positiivista käsitystä eri tilanteissa.



# POSITIIVISET TUNNEYHTÄLÖT

KUTSUMUS, UTELIAISUUS, USKOTTAVUUS,  
ONNELLISUUS, SAAVUTUS, ILO, USKO,  
TÄYTTYMYS, EMPATIA, RIEMU

## KUTSUMUS

= Nautinto / Tuska

Kutsumuksen toteuttaminen voi tuntua kuin hengittäisi kokonaan uudella tavalla. Se koskettaa sitä, mikä oli elämän tarkoitus.

## UTELIAISUUS

= Ihmetys + Palvonta

Uteliaisuus on elämää vahvistava tunne. Se korreloi resilienssin kanssa ja käänteisesti ahdistuksen ja masennuksen kanssa.

## USKOTTAVUUS

= Itsetietoisuus + Rohkeus

Itsetietoisuus ilman rohkeutta tarkoittaa, että tiedät kuka olet. Rohkeus ilman itsetietoisuutta voi puolestaan johtaa mahtailuun.

## ONNELLISUUS

= Mitä haluat / Mitä saat

Äärimmäisen tärkeä osa onnellisuutta on kiitollisuuden ilmaiseminen ja tunteminen. Onnelliset ihmiset keskittyvät "hyvään elämään", eivät "parempaan elämään".

## SAAVUTUS

= Käytäntö / Pyrkimys

Jos pitää onnea luonnostaan haihtuvana, voi tuntea kiitollisuutta siitä. Elämää eletään silloinkin, kun on kiireinen muiden suunnitelmien tekemisessä.

## ILO

= Rakkaus - Pelko

Ilo on sydämen asenne. Jos olemme valmiita luopumaan onnen etsimisestä, saatamme löytää ilon. Onnellisuus on kiinteää, mutta ilo on juoksevaa.

## USKO

= Uskomus / Järki

Usko syntyy luottamuksesta, uskomus aistihavainnoista. Usko yhdistetään hengellisyyteen, mutta usko voi olla myös luottamusta faktoihin.

## TÄYTTYMYS

= Kiitollisuus / Tyytyväisyys

Kiitollisuus on valmiutta osoittaa arvostusta ja ystävällisyyttä. Se on eräs yksinkertaisimmista tavoista parantaa tyytyväisyyttämme elämään.

## EMPATIA

= Myötätunto (itselle) + Läsnäolo (muille)

Itse-empatia on armollisuutta itseä kohtaan. Empatia toisia kohtaan on myötätuntoa muiden ihmisten tuntemattomiin kokemuksiin.

## RIEMU

= Innostus - Odotukset

Jos odotukset ovat liian korkeat, myös pettymys on suurta. Porrastamalla odotukset välitavoitteiksi, kasvavat mahdollisuudet onnistumiseen ja onnellisuuteen.

## HYVÄN MIELEN RYHMÄ

Malli on käännetty suomeksi bestseller-kirjailija Chip Conleyn kehittämistä tunneyhtälöistä.

Jos käsityksemme todellisuksistamme - mitä olemme saaneet aikaan (menestys) - ylittää potentiaalimme - sen, mitä ajattelimme saavuttavamme (pyrkimykset) - tunnemme todennäköisesti itsemme melko hyvin.



# NEGATIIVISET TUNNEYHTÄLÖT

EPÄTOIVO, PETTYMYS, VALITTELU,  
KATUMUS, MUSTASUKKAISUUS, KATEUS,  
AHDISTUS, KÄRSIMYS, NARSISMI, NÖYRYYTYS

## EPÄTOIVO

=Kärsimys - Merkitys

Epätoivo syntyy, kun kärsimyksellä ei ole merkitystä. Epätoivoon hukkuva tarttuu oljenkorteenkin.

## PETTYMYS

= Odotukset - Todellisuus

Pettymys tarkoittaa, että ei saanut mitä halusi, että jokin on jo ohi. Siksi siihen liittyy usein tappion tunne.

## VALITTELU

= Pettymys + Vastuu

Valittelu kertoo, että tyytymättömyys tulokseen voi johtua onnettomista valinnoista. Vastuuntunto erottaa pettymyksen valittelusta.

## KATUMUS

= Pahoittelu + Syyllisyys

Katumukseen kuuluu omien virheiden tunnustaminen ja vastuun ottaminen teoistaan. Katumus kirvelee enemmän kuin pahoittelu.

## MUSTA-SUKKAISUUS

= Epäluulo / Itsetunto

Mustasukkaisuus on pelkoa menettää jotain jollekin toiselle, usein romanttisella tavalla, koska siinä kilpaillaan rakkaudesta.

## KATEUS

= (Ylpeys + Turhamaisuus) / Ystävällisyys

Kateus on turhautumista, että toisella on mitä kadehtija haluaa. Kateus koskee yleensä vain kadehtijaa ja henkilöä, joka sai mitä kadehtija halusi.

## AHDISTUS

= Epävarmuus x Voimattomuus

Epävarmuus on sitä, mitä et tiedä ja voimattomuus mitä et voi hallita. Mitä epävarmemmaksi tunnet, sitä voimattomammaksi tulet.

## KÄRSIMYS

= Tuska x Muutosvastarinta

Tapahtumat voivat aiheuttaa tuskaa, mutta eivät sinänsä aiheuta kärsimystä. Muutosvastarinta aiheuttaa kärsimyksen.

## NARSISMI

= (Itsetunto)<sup>2</sup> x Oikeutus

Luodessaan itsestään tarinan ainutlaatuisuudesta, uskoo olevansa oikeutettu erityiskohteluun, johtaen välittömän tyydytyksen tavoitteluun.

## NÖYRYYTYS

= (Häpeä x Viha) - Valta

Nöyryytetty joutuu vallan alistamaksi. Nöyryyttäminen voi olla sanallista, sanatonta, sivuuttamista tai välinpitämättömyyttä.

# HYVÄN MIELEN RYHMÄ

Malli on käännetty suomeksi bestseller-kirjailija Chip Conleyn kehittämistä tunneyhtälöistä.

Emotionaaliset yhtälöt auttavat havaitsemaan ja kääntämään, valjastamaan ja kanavoimaan tunteita tuottavasti, jotta niistä tulee rationaalisia ja tarkoituksenmukaisia, eikä hajaantuneita ja kaoottisia. Vihasta voi tulla rohkeutta, ja kateudesta voi tulla joustavuutta. Tunteiden tulkinta matemaattisten yhteen-, vähennys-, jako- ja kertolaskujen avulla voi helpottaa analysoimaan paremmin keskeisiä tunteita.

# ONNELLISUUSASENTEET

ARMOLLISUUS, KIITOLLISUUS,  
MYÖTÄTUNTO, YSTÄVÄLLISYYS,  
TOIVEIKKUUS, UTELIAISUUS



<b>ARMOLLISUUS</b> Armollisuus on elintärkeä asia oman jaksamisen kannalta. Se vapauttaa häpeän kahleista. Usein vaadimme itseltämme sellaista, mitä emme vaatisi muilta. Olemme armottomia itseämme kohtaan.  Suuntaa katse kohti herkkyyttä. Lähes aina armottomien ajatuksien taustalla on joku epävarmuus, pelko, suru tai muu haavoittuvainen tunne.
<b>KIITOLLISUUS</b> Kiitollisuuden tunne voi olla hyödyksi kenelle tahansa, sillä se on kuin vastalääke negatiivisille tunteille. Kiitollisuus tarkoittaa, että emme todellakaan pidä asioita itsestään selvinä ja annettuina, vaan osaamme arvostaa sitä, mitä meillä jo on.  Kiitollisuuden tunne suojaa stressaavien ja negatiivisten elämäkokemusten ja kriisien keskellä. Kyky tuntea kiitollisuutta vahvistaa myös sosiaalisia siteitä ja parantaa ihmissuhteita.
<b>MYÖTÄTUNTO</b> Myötätunnossa korostuu yhteys toisiin, se on mukana elämistä, aitoa kohtaamista ja tunteiden jakamista. Myötätunto on ennen kaikkea tekoja toisten hyväksi, joka voi näkyä halauksena, rinnalla kulkemisena ja kuunteluna.  Myötätuntoisen käyttäytymisen myötä voimme vaikuttaa toisten ihmisten hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Myötätuntoiset teot ja sanat rakentavat myös omaa hyvinvointiamme ja lisäävät pystyvyydentunnetta. Myötätuntoinen käyttäytyminen kumpuaa empatiasta, joka on tunneyhteyttä toiseen ihmiseen.
<b>YSTÄVÄLLISYYS</b> Ystävällisyys on toisten huomioon ottamista, toisista ihmisistä kiinnostumista ja tekojen tekemistä heidän hyvinvointinsa eteen. Halua olla hyvä toisille. Ystävällisyys on empaattisuutta ja myötätunnon osoittamista toisia ihmisiä kohtaan. Ystävällisyys on omastaan jakamista ja toisten auttamista ilman odotusta vastapalveluksesta. Ystävällisyys on kykyä laittaa toisen tarpeet omien edelle ja olla epäitsekäs.  Jo se, että näemme toisen tekevän hyvää toiselle, tekee meille hyvän olon. Se nostaa meissä todennäköisesti myös halun toimia samoin.
<b>TOIVEIKKUUS</b> Toiveikkuus on uskoa omiin kykyihin ja merkitykselliseen tulevaisuuteen. Optimismi ja toiveikkuus kulkevat käsi kädessä. Optimistin tavoin toiveikas ihminen ajattelee, että ongelmat ovat esteitä, joita voi ylittää omalla toiminnallaan. Hänellä on kokemus elämänhallinnasta ja siitä, että lopulta kaikki kääntyy hyväksi.  Toiveikas ihminen pystyy oppimaan vastoinkäymisistä ja löytämään niistä merkityksellisyyttä. Toiveikas uskoo hyvään ja odottaa hyvää tulevaisuudelta. Hän pystyy myös olemaan toisten tukena ja valaa heihin toivoa näkemään tulevaisuudessa hyviä asioita.
<b>UTELIAISUUS</b> Uteliaisuus on ihmisiä liikuttava ja eteenpäin vievä voima. Uteliaisuus elämää ja sen ilmiöitä kohtaan pitää mielen virkeänä ja motivoi etsiytymään uuden tiedon äärelle. Uteliaisuuden herääminen on erittäin keskeistä oppimisen kannalta ja se on aivoille palkitsevaa.  Uteliaisuus pitää virkeänä ja elinvoimaisena. Se on halua tutustua uusiin ihmisiin, etsiä tietoa ja lukea. Uteliaisuuteen liittyy läheisesti rohkeus kokeilla ja ottaa asioista selvää. Uteliaisuutta on esimerkiksi myönteinen kiinnostus toisia ihmisiä ja heidän kokemuksiin kohtaan.

Onnellisuus on tunne, että elämällä on merkitystä. Se kuinka kohtelet itseäsi kertautuu millä tavoin kohtelet muita. Onnellinen mieli kestää paremmin myös elämänpolkuja. Se kykenee mukautumaan muuttuviin olosuhteisiin. Onnellisen mielen hyvä elämä ei tarkoita parempaa elämää. Sen on mahdollista saavuttaa ulkoisista puitteista huolimatta, vaikeuksien ja kriisien keskellä.

# ONNELLISUUSPUITTEET

OSALLISUUS, MERKITYKSELLISYYS,  
ITSEHALLINTA, TURVALLISUUS,  
REHELLISYYS, TAUSTA



OSALLISUUS
Osallisuus ilmenee kokemuksena, joka syntyy kun ihminen tuntee kuuluvansa itselle merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön, jossa osallisuus ilmenee jäsenten keskinäisenä arvostuksena ja luottamuksena sekä mahdollisuutena vaikuttaa.
Osallisuus tarkoittaa myös mahdollisuuksien ja oikeuksien toteutumista sekä ihmisten keskinäistä vastavuoroisuutta.
MERKITYKSELLISYYS
Merkityksellisyys liittyy ymmärrystä ja yleisempää kokemusta oman elämän arvokkuudesta, joka voi kummuta tulevaisuudesta, menneisyydestä tai juuri tästä hetkestä. Elämän merkityksellisyys on asioissa, joiden parissa ja äärellä on kokenut elämänsä mielekkääksi, kuten läheiset ihmiset, itsensä toteuttaminen, arvot ja elämänkatsomus.
Itsensä toteuttaminen tarkoittaa, että kykenemme saavuttamaan tärkeimmät tarpeemme, oli se sitten sosiaalinen status, emotionaaliset pyrkimykset tai tavoitteet. Siinä on kyse myös sen määrittelemisestä, mitä elämä merkitsee meille
ITSEHALLINTA
Itsehallinnassa on kyse hyvin tärkeästä hyveestä, koska sen varassa on monien muiden hyveiden toteutuminen. Kyseessä on kyky voittaa tai muuttaa omia sisäisiä pyrkimyksiä ja keskeyttää kielteisiä käyttäytymistäipumuksia ja mielihoitoja. Itsehallinnalla on myös selvä yhteys koulusuorituksiin ja menestymiseen työelämässä.
TURVALLISUUS
Turvallisuuden tunne on yksi viidestä ihmisen perustarpeesta, pyrkien tyydyttämään nämä perustarpeensa ennen kaikkea, mukaan lukien siis myös oman henkilökohtaisen turvallisuuden tunteensa. Turvallisuus liittyy yleensä tulevien tapahtumien ennustettavuuteen eli varmuuteen. Yksilö tuntee olonsa usein turvattomaksi, jos lähitulevaisuuden uhkakuvat ovat vaikeasti ennustettavia tai -ymmärrettäviä.
REHELLISYYS
Rehellisyys on eräs kaikkein arvostetuimmista ominaisuuksista. Kun jonkun kerrotaan olevan hyvin rehellinen, suhtaudumme häneen heti myönteisesti, vaikka emme tietäisi hänestä mitään muuta. Yksikin epärehellinen teko vie maineen, jota on vaikea palauttaa. Rehellisyys, luotettavuus ja luottamus ovat yhteiselämän kulmakiviä. Kun tapaamme jonkun henkilön, olipa hän läheinen tai vieras, odotamme hänen olevan rehellinen meitä kohtaan. Poikkeuksena ovat vain hyvin epäluuloiset ihmiset.
Rehellisyys ei kuulu niihin hyveisiin, joita pyritään edistämään onnellisuuden vuoksi. Joko ajatellaan, että rehellisyyden edistäminen on liian vaikeaa, tai sitten rehellisyyden lisääntymisen ei uskota vaikuttavan onnellisuuteen. Kuitenkin lukuisat elämäntarinat ovat osoittaneet, miten helpottavaa on tunnustaa omaatuntoa painanut teko.
TAUSTA
Sosioekonomisella asemalla viitataan yleensä sekä hyvinvoinnin aineellisiin ulottuvuuksiin että aineellisten voimavarojen hankkimiseen tarvittaviin edellytyksiin. Tällaisia aineellisia voimavaroja ovat tulot, omaisuus ja asumistaso. Niiden hankkimisen edellytyksiä ovat puolestaan koulutus, ammatti ja asema työelämässä. Kaikilla näillä sosioekonomisilla tekijöillä on johdonmukainen ja selvä yhteys hyvinvointiin, terveyteen ja niiden määrittäjiin.
Etnisyydellä tarkoitetaan kielen, asuinpaikan tai muun kulttuurisen piirteen määrittämää erityisyyttä. Etnisyydestä puhutaan useimmiten silloin, kun kyseessä on valtaväestöstä poikkeava ryhmä. Yleisesti etnisyyttä määrittävät kieli, perinnetavat ja mahdolliset erityiset ulkoiset piirteet.

Avioero, puolison kuolema, työttömyys, vammautuminen ja vastaavat tapahtumat muuttavat subjektiivista hyvinvointia pitkäaikaisesti. Palautuminen aiemmalle tasolle jää keskimäärin vain osittaiseksi ja riippuu myös synnynnäisistä tekijöistä. Vaurastuminen lisää onnellisuutta, köyhimmillä nopeimmin. Naimisissa olevat ovat onnellisempia, mutta se ei välttämättä johdu avioliitosta, vaan onnettomimmat jäävät useimmiten naimattomiksi.

