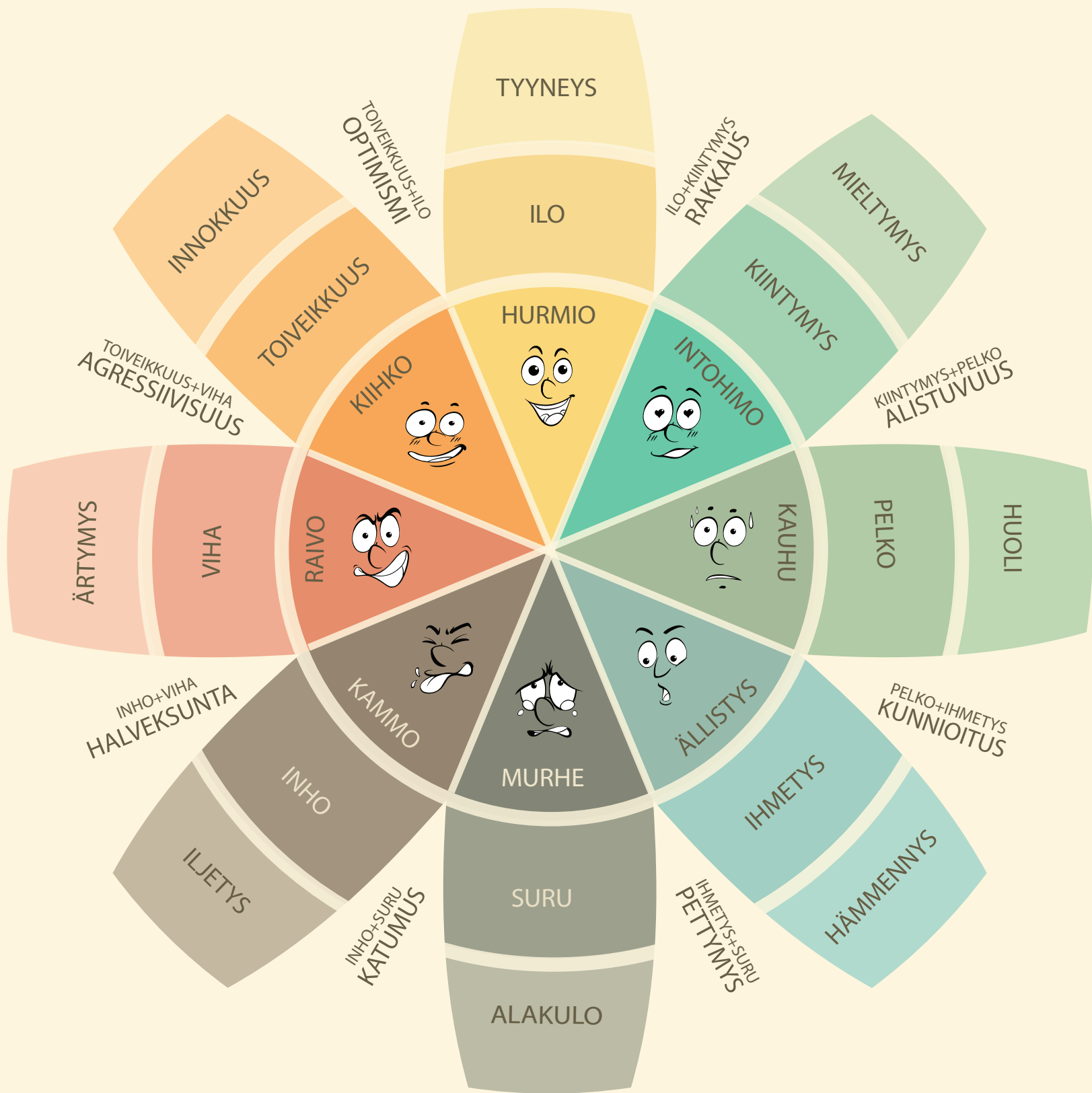


KAHDEKSAN PERUSTUNNETTA

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	RISTIRIITAIKUUS
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

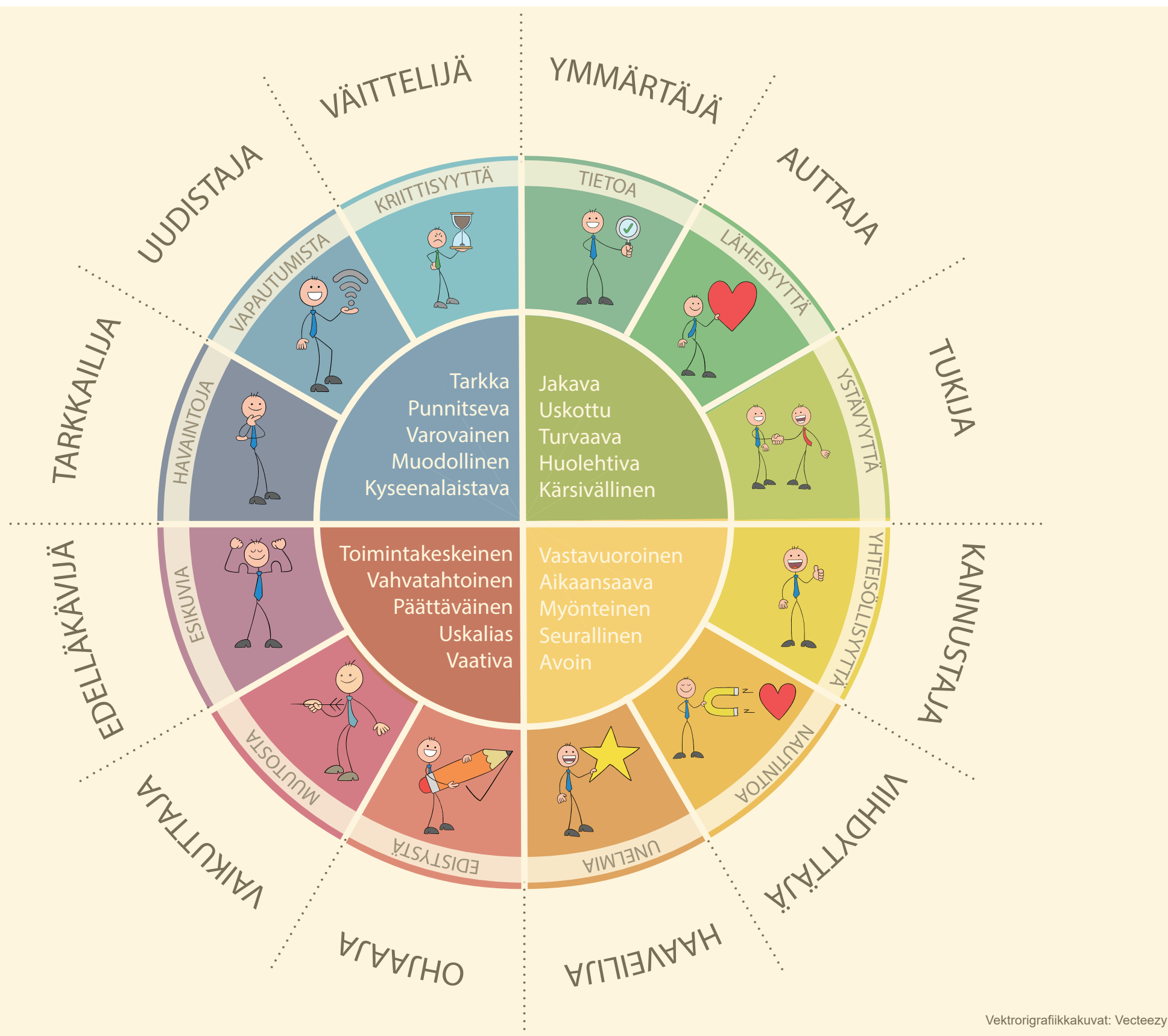
HYVÄN MIELEN RYHMÄ

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, HAAVEILIJA, 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
- HAAVEILIJA
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

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.

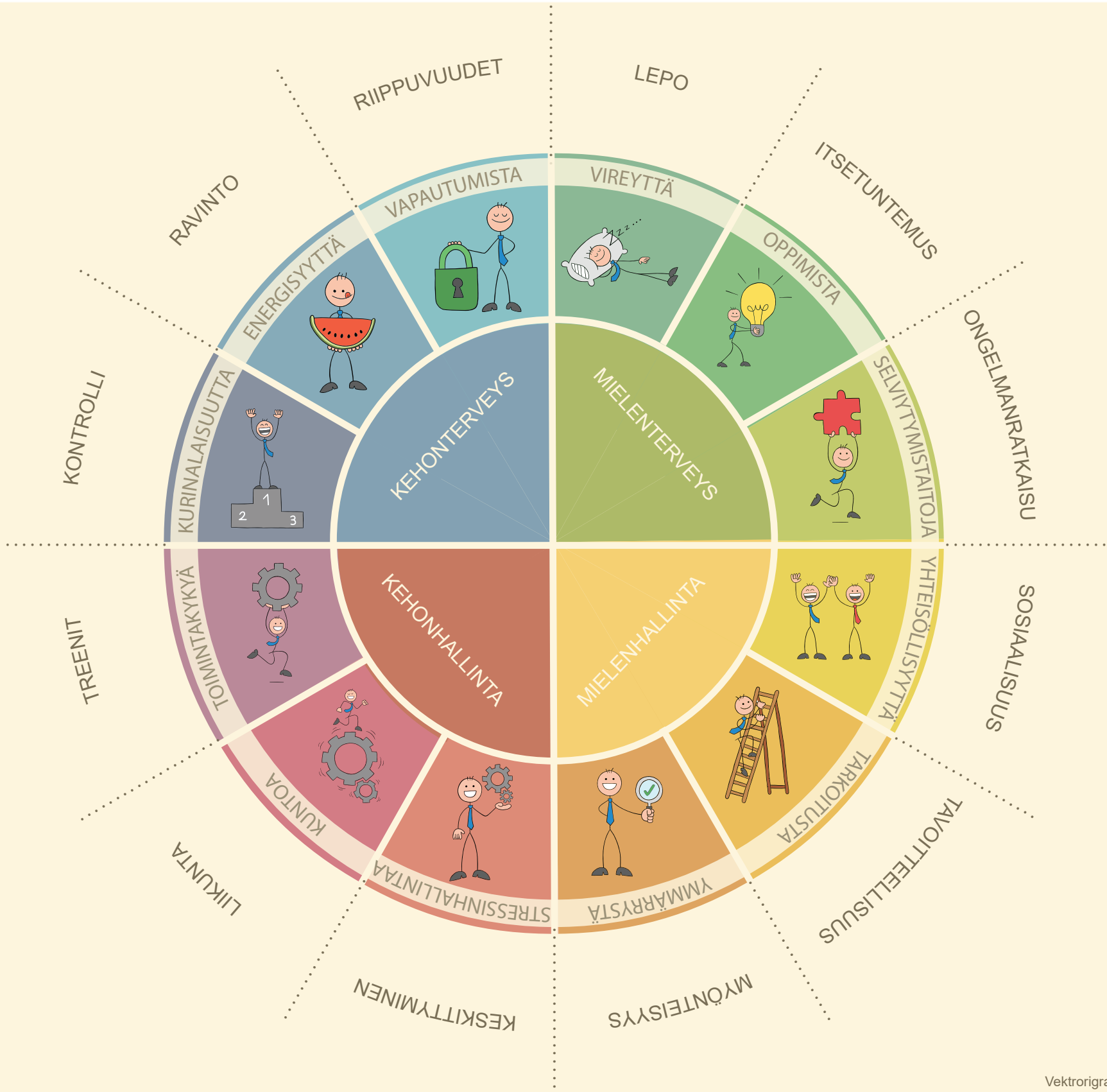
HYVÄN MIELEN RYHMÄ

Malli on käännetty suomeksi sosiaalipsykologi Shalom H. Schwartzin perusarvojen teoriasta

Arvot ovat uskomuksia, jotka liittyvät erottamattomasti vaikutuksiin. Ne viittaavat toivoittuihin 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 vaalittuihin arvoihin. Arvojen tärkeysjärjestys erottaa ne säännöistä ja asenteista.

12 KRIISINKESTÄVYYSTAITOA

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



HYVÄN MIELEN RYHMÄ

Pohjautuu Saksan neurodegeneratiivisen tautien keskuksen professori Gerd Kempermannin kehittämään DEEP-malliin elämäntaparikien 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 kiittollisuuden ilmaiseminen ja tunteminen. Onnelliset ihmiset keskittyvät "hyvään elämään", eivät "parempaan elämään".

SAAVUTUS
= Käytäntö / Pyrkimys

Jos pitää onnea luonnostaan haihtuvana, voi tuntea kiittollisuutta 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
= Kiittollisuus / Tyytyväisyys

Kiittollisuus 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.

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)^2 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.