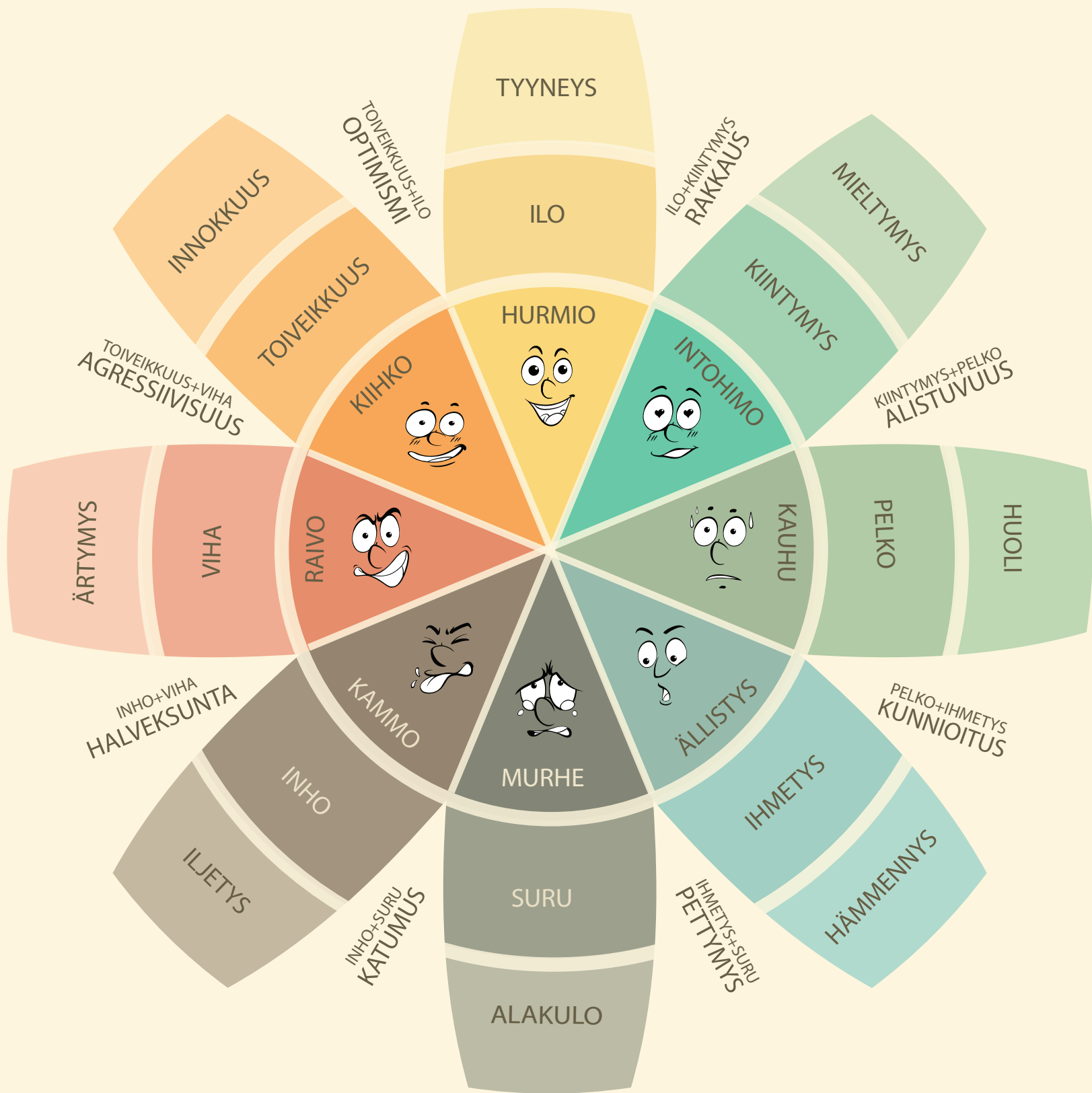


# KAHDEKSAN PERUSTUNNETTA

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

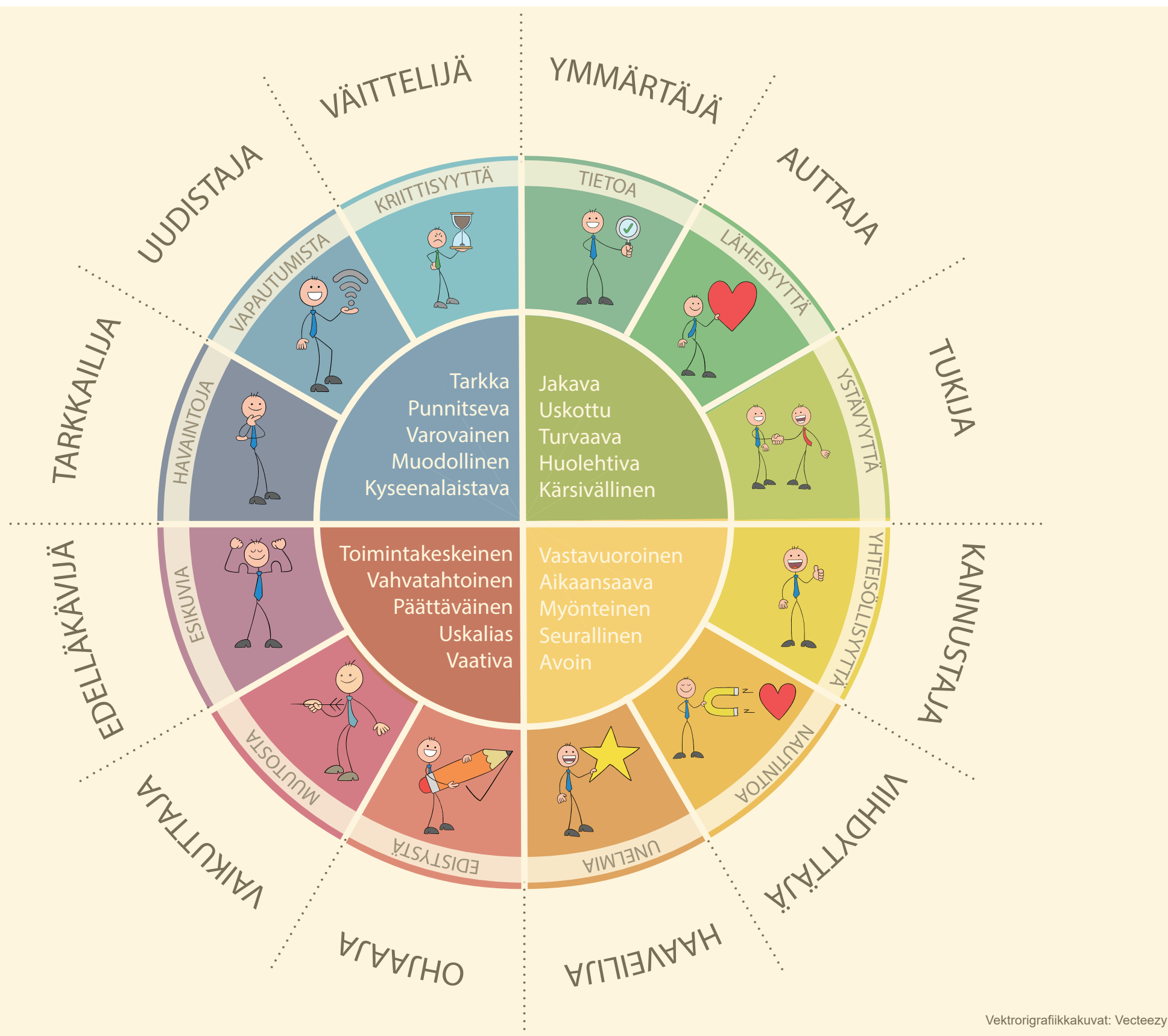
Malli on käännetty suomeksi psykologi Robert Plutchikin kehittämästä tunteiden pyörästä

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

# KAHDEKSIKSEN PERUSARVOA

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



Vektorigrifiikkakuvat: 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

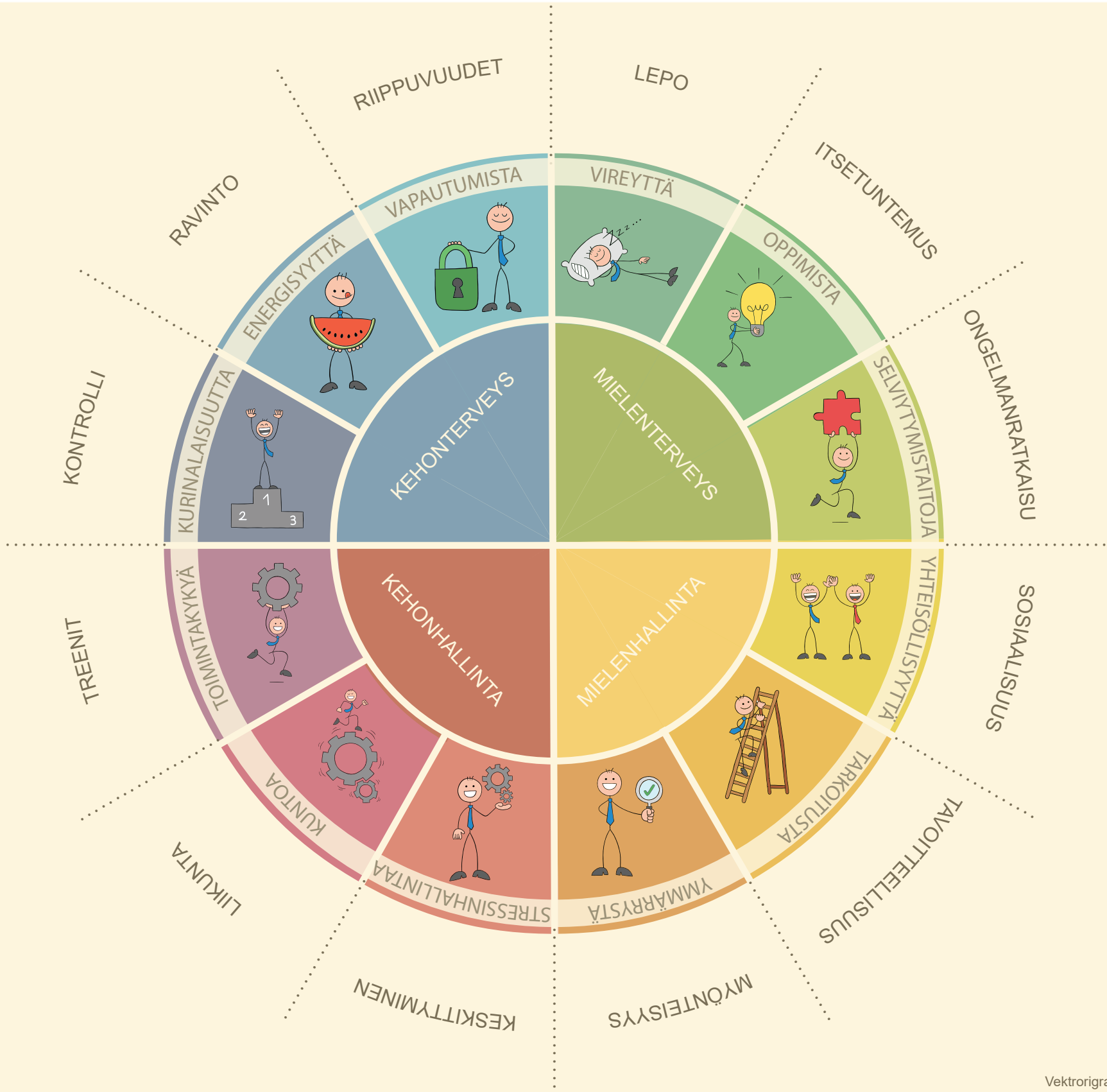
Malli on käännetty suomeksi sosiaalipsykologi Shalom H. Schwartzin perusarvojen teoriasta

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



Vektorigrafiikkakuvat: Vecteezy

## 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.