

KAUNEUDEN JA ERINOMAISUUDEN ARVOSTUS

HYVE: HENKISYYS

Sinulla on kyky nähdä kauneutta arjen eri tilanteissa. Huomaat muita tai itseäsi kohtaan osoitetut kauniit sanat ja teot. Ihailet osaamista, kaunista musiikkia, taidokkaasti tehtyä elokuvaa tai vaikka upeaa maisemaa.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus auttaa asettamaan ikävät asiat syrjään ja kannustaa kiinnittämään huomiota arjen hyviin asioihin. Vahvuuden myötä on helpompi tuntea myös kiitollisuutta. Toisten taidokkaaseen tekemiseen tai kauniisiin asioihin huomion kiinnittäminen lisää myös omaa inspiraatiota.

KAUNEUDEN JA ERINOMAISUUDEN ARVOSTUKSEN VAHVISTAMINEN

Tarkastele ympäristöäsi uusin silmin. Mitä kauniita paikkoja kotisi lähistöltä löytyy? Etsi myös netistä inspiroivia, unelmointiin rohkaisevia paikkoja.



Kirjoita viikon ajan itsellesi muistiin hetkiä, jolloin huomasit ihailevasi jotain kaunista tai erinomaista.



Pohdi: Ketä sinä ihailet? Mitä asioita kyseisessä henkilössä arvostat?



Pohdi: Mitkä asiat sinussa ovat kauniita, ihailtavia ja erinomaisia? Missä sinä olet hyvä tai parhaimmillasi?

*"Katso ympärillesi.
Mitä kaunista näet juuri nyt?"*

KIITOLLISUUS

HYVE: HENKISYYS

Sinulla on taito iloita pienistä asioista. Et pidä asioita itsestäänselvyyksinä ja pysähdyt usein miettimään, mitkä asiat elämässäsi ovat hyvin mahdollisista vastoinkäymisistä huolimatta.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Kiitollisuus vahvistaa onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja luottamusta tulevaisuuteen. Kiitolliset ihmiset tavutus positiivisia tunteita, ja he pysähtyvät nautiskelemaan pienten hyvien asioiden tai tapahtumien ympärille. Kiitollisuudella on vahva yhteys hyvinvointiin. Kiitollisuudesta on sinulle apua myös vastoinkäymisistä selviämisessä, ja sen avulla voit vähentää negatiivisia tunteita, kuten vihaa ja katkeruutta.

KIITOLLISUUDEN VAHVISTAMINEN

Muistele jotain sinulle merkityksellistä myönteistä tapahtumaa tai kohtaamista elämässäsi. Miltä tapahtuman muisteleminen tuntuu?

•

Tee illalla pieni kiitollisuusharjoitus ja pohdi, mitä pieniä tai suuria hyviä asioita päivän aikana tapahtui. Kiitollinen voi olla aurinkoisesta päivästä, ystävällisestä kohtaamisesta kaupassa, pienistä onnistumisista tai vaikka siitä, että olo oli pääosin hyvä.

•

Usein ikävistäkin asioista seuraa jotain hyvää.

Muistele jotain aiemmin kohtaamaasi vastoinkäymistä. Mitä hyvää siitä seurasi?

•

Pohdi: Mitä hyviä asioita elämässäsi on tapahtunut?

“Se, mihin keskityt, kasvaa.”

- ROBIN S. SHARMA

TOIVEIKKUUS

HYVE: HENKISYYS

Sinulla on positiivinen näkemys tulevaisuudesta ja uskot, että haasteidenkin jälkeen elämä voittaa. Näet asioiden hyvät puolet, uskot, että voit saavuttaa asioita elämässäsi, ja teet töitä sen eteen. Uskot, että sinulle voi sattua hyviä asioita, ja pystyt kannustamaan myös muita eteenpäin.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Toiveikkuus on elämässä eteenpäin vievä ja voimaa antava asia. Toiveikkuuden avulla on mahdollisuus selvittää hankalista elämäntilanteista, sillä toiveikkuus vahvistaa toipumiskykyä. Toiveikkuus vaikuttaa myönteisesti terveyteesi, ja sillä on iso merkitys mielenterveyden ylläpitämisessä. Toiveikkuuden avulla voit saavuttaa elämässäsi unelmia ja päämääriä.

TOIVEIKKUUDEN VAHVISTAMINEN

Toiveikkuutta on mahdollista herätellä ja vaalia. Omista vastoinikäymisistä jutteleminen muiden saman läpikäyneiden kanssa auttaa saamaan uusia näkökulmia ja luo toiveikkuutta.

•
Aseta itsellesi pieniä tavoitteita, joissa voit onnistua. Onnistuminen saa aikaan mielihyvää ja lisää toiveikkuutta.

•
Toiveikkuuden yhteydessä puhutaan usein tulevaisuudesta, mutta vastoinikäymisten kohdalla toivoa voi lisätä myös muistelemalla menneitä. Oletko joskus ollut vastaavassa tilanteessa? Miten silloin selvisit tilanteesta? Miten yleensä selviät haastavista tilanteista?

•
Pohdi: Mistä sinä unelmoit? Mitä pitäisi tapahtua, että unelmasi toteutuvat? Uskalla unelmoida!

*"Se, mikä tuntuu kaiken lopulta,
saattaa olla uusi alku."*

HUUMORINTAJU

HYVE: HENKISYYS

Osaat nauraa ja keventää tunnelmaa vitsailemalla sopivissa tilanteissa. Sinulla on kyky nauraa myös itsellesi. Huumorintajusi näkyy elämänasenteessasi, etkä ota kaikkea liian vakavasti.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Huumorintaju on tärkeä selviytymiskeino, jonka avulla on mahdollista käsitellä haastaviakin tilanteita ja asioita ja keventää tunnelmaa. Huumorin on tapana tarttua ja levittää ympärille hyvää tunnelmaa. Nauraminen myös vähentää stressiä, rentouttaa ja parantaa fyysistä terveyttä.

HUUMORINTAJUN VAHVISTAMINEN

Opettele nauramaan myös itsellesi.

Tapahtuiko sinulle jotain noloistuttavaa?

Mitä, jos itsesi soimaamisen sijasta nauraisitkin
sattumukselle?



Katso komediaelokuvia, videoita netistä tai lue
kirjoja - minkälainen sisältö ruokkii sinun huumorin-
tajuasi ja nostaa mielialaasi?



Pohdi: Missä tilanteissa huumori voisi toimia
apunasi? Toisiko se uusia näkökulmia haastaviin
tilanteisiin?



Pohdi: Mihin tilanteisiin huumori ei sovi? Miksi?

*"Huumori on ilmainen lääke,
joka auttaa moneen vaivaan."*

HENGELLISYYS

HYVE: HENKISYYS

Pysähdyt usein pohdiskelemaan elämän merkitystä ja tunnet olevasi osa jotain suurempaa. Koet, että elämällä ja tapahtuneilla asioilla on usein jokin tarkoitus. Hengellisyys voi näkyä sinussa myös syvänä yhteytenä luontoon. Hengellisyyteen liittyvät kysymykset: Miksi olen täällä? Mikä on elämäni tarkoitus?

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Hengellisyyden avulla sinulla on mahdollisuus kokea syvää yhteenkuuluvuutta ja elämän merkityksellisyyttä. Hengellisyys on laaja käsite, joka tarkoittaa muutakin kuin uskonnollisuutta. Saat hengellisyydestä turvan tunnetta ja mielekkyyttä elämään. Hengellisyys auttaa löytämään merkityksen elämän vastoinkäymisille ja tukee niistä selviämistä.

HENGELLISYYDEN VAHVISTAMINEN

Pysähdy pohtimaan elämässäsi tapahtuneiden asioiden merkitystä. Mitä ne sinulle opettivat?
Mihin ne ovat sinut vieneet?

Käy kävelyllä metsässä ilman kuulokkeista tulevaa musiikkia. Mitä kuulet? Mitä näet ympärilläsi?
Miltä metsä tuoksuu?

Kokeile mindfulness- tai rentoutusharjoitusta.
Löydät harjoitusvideoita esimerkiksi netistä.

Pohdi: Mistä sinä saat voimaa ja uskoa elämän vaikeina hetkinä?

"Hyvä elämä on itselle arvokkaiden asioiden etsintää."

- FRANK MARTELA

RAKKAUS

HYVE: INHIMILLISYYS

Arvostat läheisiä ihmissuhteita ja pidät hyvää huolta ympärillä olevista ihmisistä ja asioista. Rakkaus näkyy myös teoissasi ja sanoissasi. Rakkautta on monenlaista, ja sillä voi olla erilaisia kohteita, kuten perheenjäsenet, ystävä, lemmikki, harrastus tai muu itselle tärkeä asia.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Sinulla on kyky kohdata ihmisiä arvostavasti ja empaattisesti. Tästä vahvuudesta on hyötyä, kun ollaan ihmisten kanssa tekemisissä. Usein rakkauden vahvuuden käyttäminen myös palkitsee, sillä mitä enemmän osoitamme rakkauden vahvuutta muita kohtaan, sitä enemmän saamme sitä myös takaisin itsellemme.

RAKKAUDEN VAHVISTAMINEN

Kirjoita tai piirrä sinulle tärkeälle ihmiselle viesti tai kuva, jossa ilmaiset hänen olevan sinulle tärkeä.

•

Muistele hetkiä, jolloin olet sanoin tai teoin saanut toiselle hyvän mielen tai jolloin tunsit itse hyvää oloa toisen sanoista ja teoista. Mitä ne hetket olivat?

•

Elämäsi tärkein ihmissuhde on suhde itseesi, opettele siis rakastamaan myös itseäsi. Tee tänään jotain sellaista, josta nautit. Se voi olla itsensä hellimistä mukavalla ja itsellesi tärkeällä asialla tai omien hyvien ominaisuuksien listaamista.

•

Pohdi: Miten osoitat arvostavasi sinulle tärkeimpiä ihmisiä? Mitä ominaisuuksia arvostat itsessäsi?

*"Opettele rakastamaan itseäsi.
Se on avain hyvinvointiisi."*

YSTÄVÄLLISYYS

HYVE: INHIMILLISYYS

Kohtelet muita ihmisiä hyvin ja saat ystävällisyydestä hyvää mieltä itsellesi. Autat mielelläsi muita, ja muiden ilahduttaminen on sinulle tärkeää. Et halua loukata toisia ihmisiä ja ajattelet muiden parasta.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Ystävällisyys on lähtökohta onnistuneille ihmissuhteille ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Toisten auttamisesta ja ystävällisistä teoista tulee hyvä mieli. Ystävällisyys ja armollisuus itseä kohtaan on myös tärkeä taito, joka lisää mielen hyvinvointia.

YSTÄVÄLLISYYDEN VAHVISTAMINEN

Lisää päiviisi pieniä ystävällisiä tekoja. Pidä kaupassa ovea auki rattaita työntäville vanhemmalle tai hymyile vieraalle ihmiselle. Huomaatko, miten teot vaikuttavat omaan mielialaasi?

•
Ystävällisyyttä voi harjoittaa myös osallistumalla vapaaehtoistoimintaan. Mikä voisi olla sinua kiinnostava vapaaehtoistoiminnan muoto?

•
Opettele olemaan lempeä itseäsi kohtaan. Miten voisit osoittaa ystävällisyyttä itseäsi kohtaan?

•
Pohdi: Milloin sinä olet tullut kohdatuksi ystävällisesti ja välittävästi? Miltä silloin tuntui?

*”Ystävällisyyttä ei voi käyttää loppuun,
sillä se lisääntyy käytettäessä.”*

SOSIAALINEN ÄLYKKYYS

HYVE: INHIMILLISYYS

Sinulla on taito lukea sosiaalisia tilanteita ja suhteuttaa toimintaasi eri tilanteisiin. Olet hyvä kuuntelija ja keskustelija ja tulet helposti toimeen muiden kanssa. Olet kiinnostunut muista ihmisistä ja osaat asettua toisten asemaan empatiakykysi ansiosta. On tärkeää tietää, että ujokin ihminen voi olla sosiaalisesti hyvin taitava.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Sosiaalinen älykkyys on tärkeä vahvuus ja taito, jonka avulla aistit herkästi omia ja muiden tunnetiloja. Tunnetaitojen avulla osaat käsitellä myös haastavia tilanteita. Sosiaalisesta älykkyydestä on hyötyä kaikissa vuorovaikutustilanteissa sekä tuttujen että tuntemattomien kanssa.

SOSIAALISEN ÄLYKKYYDEN VAHVISTAMINEN

Harjoittele sosiaalista älykkyyttäsi ja vuorovaikutustaitojasi arkisissa tilanteissa: tervehdi kaupan kassaa ja katso häntä silmiin tai kiitä bussikuskia lähtiessäsi.

•

Pohdi: Jätätkö asioita tekemättä, koska tunnet olosi epävarmaksi sosiaalisissa tilanteissa? Mikä on pahinta, mitä tilanteissa voisi käydä? Onko pelko realistinen?

•

Pohdi: Millaisia vuorovaikutustaitoja ja -tapoja arvostat muissa ihmisissä? Entä itsessäsi?

•

Pohdi: Miksi omien ja muiden tunteiden tunnistaminen on tärkeää? Mitkä keinot auttavat sinua purkamaan voimakkaita tunteita?

"Ujouden ei tarvitse olla rajoite. Anna itsellesi aikaa, mutta myös uusia mahdollisuuksia."

MYÖTÄTUNTO

HYVE: INHIMILLISYYS

Sinun on helppo tunnistaa ja huomioida muiden tunteita. Saatat liikuttua helposti ja pystyt asettumaan toisen asemaan. Sinulla on kyky kuunnella ja kohdata ihminen ennakkoluulottomasti. Osaat olla muiden tukena, niin iloissa kuin suruissa.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Haastavissa elämäntilanteissa tulee herkästi moitittua itseään. Siksi myötätunnon harjoittaminen itseään kohtaan on tärkeä taito. Itsemyötätunto auttaa vahvistamaan itsetuntoasi ja kääntää ajatuksiasi myönteiseen negatiivisuuden sijaan. Myötätunnon osoittaminen muita kohtaan vahvistaa tutkitusti hyvinvointia.

MYÖTÄTUNNON VAHVISTAMINEN

Myötätunto vahvistuu pienillä teoilla: puhu hyvää muista tai piristä allapäin olevaa läheistäsi viestillä.



Tutustu erilaisiin ihmisiin ja heidän elämäntilanteisiinsa. Lue elämäkertoja, katso dokumentteja tai lähde mukaan vapaaehtoistoimintaan.



Kun olet eri mieltä tai tunnet pettymystä toisen käytöksestä, pyri asettumaan vastapuolen asemaan. Miltä tilanne näyttää hänen näkökulmastaan käsin?



Muistele tilannetta, jossa sinua kohtaan on toimittu myötätuntoisesti ja ymmärtävästi. Miltä se tuntui?

Pohdi: Missä asioissa olet hyvä? Onko muita helpompi kehua kuin itseä? Miksi?

*"Itsemyötätunto on ystävällisyyttä
itseäsi kohtaan."*

ANTEEKSIANTAVUUS

HYVE: KOHTUULLISUUS

Suhtaudut lempeästi muihin ihmisiin. Olet sovitteleva ihminen, joka ei haudo kosta. Mielestäsi ihmisille pitää antaa toinen mahdollisuus.

Anteeksiantaminen ei ole väriiden tekojen hyväksymistä, vaan sen hyväksymistä, että kaikki tekevät joskus virheitä.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Anteeksiantaminen luo armoa itseä ja muita kohtaan. Negatiivisissa tunteissa vellominen on kuluttavaa ja vie voimia. Anteeksiantavuuden avulla voit siirtyä elämässä eteenpäin ja kokea kasvua vaikeuksien kautta. Anteeksiantamisella on tutkitusti masennusta, stressiä ja ahdistusta vähentävä vaikutus.

ANTEEKSIANTAVUUDEN VAHVISTAMINEN

Kirjoita viesti ihmiselle, joka on toiminut sinua kohtaan väärin tai ilkeästi. Kirjoita, mitä tunteita käytös sinussa herätti. Älä lähetä viestiä, vaan tarkastele kirjoittamaasi ja pohdi käytökseen vaikuttavia mahdollisia syitä. Voitko ymmärtää toisen näkökulmaa ja antaa anteeksi?

Anteeksiantavuuden myötä on mahdollista päästää irti negatiivisista tunteista ja katkeruudesta, jolloin energiaa vapautuu muihin asioihin. Muistele tilannetta, jossa olet antanut anteeksi. Miltä sen jälkeen tuntui?

Pohdi: Osaatko olla armollinen myös itsellesi? Tunnista itseä soimaavat ajatukset ja opettele pienin askelin lempeämpää suhtautumista itseäsi kohtaan.

*"Anteeksiantamalla et muuta menneisyyttä,
mutta vaikutat tulevaisuuteen."*

- PAUL BOESE

VAATIMATTOMUUS

HYVE: KOHTUULLISUUS

Et tee itsestäsi tai osaamisestasi numeroa etkä halua olla huomion keskipisteenä, vaan annat tekojesi puhua puolestasi. Et pidä itseäsi muiden yläpuolella vaan osaat arvostaa myös muiden osaamista ja tekoja. Et myöskään vaadi kohtuuttomia, vaan arvostat asioita, joita sinulla on.

HYÖDYNNÄ VAHVUUTTA:

Vaatimaton ihminen voi olla oma itsensä, eikä hänen tarvitse todistella osaamistaan muille.

Näin energiaa vapautuu tekemiseen todistelun sijaan. Vaatimattoman ei tarvitse kilpailla muita vastaan, vaan tärkeintä on yhdessä tekeminen ja yhdessä onnistuminen. Tämä synnyttää hyvää yhteistyötä.

VAATIMATTOMUUDEN VAHVISTAMINEN

Tee hyvä teko toiselle odottamatta vastapalvelusta.

Miltä se tuntui?

•

Jos olet usein ryhmätilanteessa äänessä, tarkkaile seuraavalla kerralla enemmän sivusta ja anna muiden ottaa tilanne haltuun. Luota muiden osaamiseen ja kehu onnistumisista.

•

Pohdi: Tiesitkö, että vahvuuksia voi myös ali- tai ylikäyttää? Vähätteletkö itseäsi ja osaamistasi tai ominaisuuksiasi? Silloin on hyvä harjoitella pyrkimään eroon liiasta vaatimattomuudesta. Miten reagoit, kun joku kehuu sinua? Voisitko vähättelyn sijaan ottaa kehun vastaan ja todeta sen pitävän paikkaansa?

“Vaatimattomuus on hiljaista ylpeyttä.”

HARKITSEVAISUUS

HYVE: KOHTUULLISUUS

Sinulla on kyky pohtia asioiden hyviä ja huonoja puolia ennen päätöksentekoa sekä säädellä tunteitasi. Et tee harkitsemattomia päätöksiä tai toimi hetken mielijohteesta, vaan ryhdyt toimeen vasta mietittyäsi asiaa hetken. Maltat odottaa ja jaksat tehdä asiat huolellisesti, järjestelmällisesti ja tarkasti.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Harkitsevaisuus auttaa sinua pysähtymään ja punnitsemaan vaihtoehtoja ennen toimimista. Tämä johtaa usein parempiin päätöksiin. Harkitsevaisuus auttaa myös sanomaan ei asioille, joiden tiedät aiheuttavan sinulle tai muille pahaa mieltä. Harkitsevaisuus tukee vuorovaikutusta - sen avulla osaat kysyä neuvoja ja mielipiteitä muilta päätöksenteon tueksi.

HARKITSEVAISUUDEN VAHVISTAMINEN

Toimitko hetken mielijohteesta ja jälkeenpäin kaduttaa?
Kun seuraavalla kerralla tekee mieli tarttua toimeen,
pysähdy hetkeksi - nuku yön yli tai käy kävelyllä ensin.

Toimitko pohdinnan jälkeen eri tavalla?



Oletko sanoissasi ja teoissasi ylivarovainen, sillä mietit liikaa
toisten mielipiteitä tai jätät miettimään pieniä yksityiskohtia?
Tai lamaannutko, jos et pysty täydelliseen suoritukseen?
Saatat käyttää tällöin liikaa harkitsevaisuutta. Kokeile
luoda omat pelisäännöt. Kun olet seuraavan kerran
tilanteessa, jossa sinun on tehtävä päätös, aseta itsellesi
takaraja päätöksenteolle ja toimeen ryhtymiselle.



Pohdi: Missä tilanteissa olet käyttänyt
harkintakykyäsi ja ollut ylpeä päätöksestäsi?

*”Viisaus ja harkitsevaisuus
kulkevat käsi kädessä.”*

ITSESÄÄTELYN VAHVISTAMINEN

Osaatko tunnistaa ja säädellä omia tunteitasi?

Opettele itsellesi sopivia rauhoittumiskeinoja
ja rauhoittavaa sisäistä puhetta.

•

Pohdi: Onko sinulla tapana jättää asiat viime hetkeen ja hermoilla? Mitä hyötyä etukäteen valmistautumisesta voisi olla?

•

Pohdi: Mitkä tekijät auttavat sinua keskittymään ja hoitamaan asiat loppuun asti? Mitkä asiat häiritsevät keskittymistäsi?

•

Pohdi: Säätelkö liikaa omaa toimintaasi? Oletko armoton itseäsi kohtaan ja tarkkailet kaikkea sanomaasi ja tekemääsi? Lisää hyvinvointiasi harjoittelemalla myötätunnon vahvuutta.

"Hyväksy hankalat tunteet, mutta älä anna niille valtaa. Sinä voit päättää, miten toimit."

ITSESÄÄTELY

HYVE: KOHTUULLISUUS

Osaat säädellä käyttäytymistäsi ja tunteitasi. Pystyt vastustamaan houkutuksia. Sinulla on tahdonvoimaa ja itsekuria. Saat tehtäväsi valmiiksi ja pitäydyt suunnitelmissasi. Et hermostu pienestä, vaan pystyt erottamaan ajatuksesi ja tunteesi siitä, miten toimit.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Itsesäätely auttaa saavuttamaan tavoitteita ja vastustamaan ympärillä olevia houkutuksia ja häiriötekijöitä. Itsesäätelyä on tehdä tietoisia, hyvinvointia tukevia valintoja arjessa. Hyvällä itsesäätelykyvyllä on yhteys hyvinvointiin, pärjäämiseen, sosiaaliin suhteisiin sekä onnellisuuteen. Itsesäätelyn käyttäminen on kuluttavaa, joten annathan itsellesi myös lepoa hetkiä ja keskitä ponnistelua vaativat hetket tilanteisiin, jolloin olet virkeimmilläsi.

JOHTAJUUS

HYVE: OIKEUDENMUKAISUUS

Osaat kannustaa muita ihmisiä ja ottaa ihmisten vahvuudet käyttöön yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Sinun on helppo ottaa asioista vetovastuu, toimit luottamuksen arvoisesti ja kykenet ratkaisemaan haasteita. Osaat huomioida monipuolisesti ryhmän jäseniä, ja innostuksesi tarttuu. Osaat johtaa myös itseäsi ja sanoa tarvittaessa ei.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Johtajuuden vahvuus auttaa saavuttamaan tavoitteitasi ja hoitamaan haluamasi asiat loppuun. Vahvuuden myötä tarjoutuu herkemmin paikkoja kantaa vastuuta ja saada näin onnistumisen kokemuksia. Itsensä johtaminen auttaa sinua rakentamaan elämästäsi omaa hyvinvointiasi tukevan.

JOHTAJUUDEN VAHVISTAMINEN

Kun eteesi tulee tilaisuus, ota vastuullesi jonkin tehtävän hoitaminen, vaikka se jännittäisikin.

Tee oma toimintasuunnitelma jonkin tavoitteen toteutumiseksi. Aseta tavoite ja välitavoitteet ja arvioi lopuksi, miten onnistuit.

Kun olet seuraavan kerran ryhmän jäsenenä, kiinnitä huomiota ihmisten erilaisuuteen. Huomaatko ryhmän jäsenissä erilaisia vahvuuksia? Ottaako joku vetovastuuta?

Kuka tarkkailee sivusta? Mikä sinun roolisi on?

Pohdi: Millä keinoin asetat rajoja esimerkiksi jaksamisen suhteen? Tunnistatko jaksamisesi rajat?

Osaatko ja rohkenetko sanoa "ei"?

"Miten ja minkälaista elämää sinä johdat päivittäin?"

REILUUS

HYVE: OIKEUDENMUKAISUUS

Reiluus on sitä, että tiedät, mikä on oikein ja mikä väärin. Sinulle on tärkeää, että kaikkia kohdellaan tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Pidät heikoimmassa asemassa olevien puolta.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Reiluus on arvostettava luonteenpiirre, josta on hyötyä kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Reiluuden vahvuus auttaa sinua asettumaan toisen asemaan, ja se mahdollistaa ihmissuhteiden syvenemisen. Reiluuden vahvuus luo sekä itselle että ympärillä oleville hyvää oloa ja turvallisuuden tunnetta.

REILUUDEN VAHVISTAMINEN

Pohdi: Emme aina anna kaikille reilusti samaa mahdollisuutta ennakoluulojen vuoksi. Annatko omien ennakkokäsitystesi vaikuttaa tapaan, jolla kohtaat ihmisiä? Mitä voisi parhaimmillaan tapahtua, jos annat mahdollisuuksia tutustumiselle?

•

Pohdi: Tapahtuuko maailmassa tällä hetkellä asioita, jotka asettavat ihmiset epätasa-arvoiseen asemaan tai jotka ovat epäoikeudenmukaisia? Entä lähipiirissäsi?

•

Pohdi: Milloin olet kohdannut epäreilua kohtelua? Miltä se tuntui? Oletko itse toiminut epäreilusti muita kohtaan? Mikä olisi auttanut, että olisit voinut toimia toisin?

*"Älä tee muille sellaista, mitä et
haluaisi itsellesi tehtävän."*

RYHMÄTYÖTAIDOT

HYVE: OIKEUDENMUKAISUUS

Sinulle on luontevaa toimia ryhmässä, osaat huomioida ympärillä olevat ihmiset ja kuunnella heitä. Nautit yhdessä tekemisestä, ja hyvä yhteishenki on sinulle tärkeää.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Ryhmätyötaitoista on hyötyä kaikessa ihmisten välisessä kanssakäymisessä, työelämässä ja opiskeluissa. Jokaiselle on tärkeää kokea kuuluvansa ryhmään tai yhteisöön, jossa tulee hyväksytyksi. Ryhmän avulla voit saavuttaa asioita, joihin ei yksin tulisi ryhdyttyä. Hyvät ryhmätyötaidot antavat sinulle mahdollisuuden tunnistaa omia ja muiden vahvuuksia, hyödyntää niitä ja oppia samalla itse uutta.

RYHMÄTYÖTAITOJEN VAHVISTAMINEN

Muistele tilannetta, josta selvisit yhteistyön avulla.
Mikä se tilanne oli? Miltä se tuntui?

Pohdi: Mitä sanonta "ryhmä on enemmän kuin lauma yksilöitä" tarkoittaa?

Pohdi: Voivatko vahvat mielipiteet tai joustamattomuus estää ryhmässä toimimisen? Mitä hyvää voisi tapahtua, jos antaisi mahdollisuuden toisenlaiselle näkökulmalle?

Pohdi: Millaisia ominaisuuksia on ihmisellä, jonka kanssa on helppo tehdä yhteistyötä? Löytyykö sinulta näitä ominaisuuksia?

"Yhteistyö on viisauden alku ja juuri."

- MENANDROS

ROHKEUS

HYVE: ROHKEUS

Et anna pelon estää sinua kokeilemasta asioita tai tarttumasta haasteisiin. Rohkeus ei tarkoita vain benji-hyppyä, vaan sitä löytyy arjen pienistä asioista. Rohkeutta on myös uskallus kieltäytyä asioista, joiden tekemisestä tiedät seuraavan ongelmia tai jotka eivät tunnu hyvältä. Myös avun pyytämiseen ja ihmisiin luottamiseen avun vastaanottamiseksi tarvitaan rohkeutta.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Rohkeuden avulla voit saavuttaa elämässä haluamiasi asioita. Se auttaa sinua yrittämään, kokeilemaan uutta ja haastamaan itseäsi, vaikka epäröisit tai asia tai tilanne olisi sinulle vieras tai vaikea. Näin saat myös mahdollisuuden oppia uutta.

ROHKEUDEN VAHVISTAMINEN

Rohkeus vahvistuu pienin askelin sitä käytettäessä.
Mikä on sinulle pieni askel? Muista, että olet rohkeampi
kuin uskot olevasikaan!

•

Kokeile edetä tavoitteidesi ja toiveittesi toteuttamisessa
hieman pidemmälle kuin missä normaalisti luovuttaisit.
Illoitse edistymisaskeleista!

•

Pohdi: Oletko joskus jännittänyt kovasti jotain asiaa tai
tilannetta, joka ei enää jännitä? Miten selätit jännityksen?
Miltä se tuntui?

•

Pohdi: Mitä tapahtuu, jos rohkeuden vahvuutta käyttää
liikaa tai liian vähän?

*"Vaatii rohkeutta kasvaa ja tulla sellaiseksi,
kuka todellisuudessa olet."*

SINNIKKYYS

HYVE: ROHKEUS

Olet periksiantamaton, sitkeä ja valmis työskentelemään sinulle tärkeiden asioiden eteen. Et lannistu, vaikka et heti onnistuisikaan, vaan pystyt haasteista ja pettymyksistä huolimatta etenemään kohti tavoitteitasi. Sinulla on tahtoa ja keinoja saavuttaa haluamasi asiat.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Sinnikkyys on tärkeä vahvuus, joka auttaa sinua ponnistelemaan kohti toivomaasi päämäärää. Sinnikkyydelle on päivittäistä käyttöä elämän eri osa-alueilla, kuten ihmissuhteissa tai tulevaisuuden suunnittelussa. Se auttaa myös oppimisessa, sillä taitojen ja uusien asioiden oppiminen vaatii ennemminkin sinnikästä harjoittelua kuin luonnonlahjakkuutta.

SINNIKKYYDEN VAHVISTAMINEN

Jäävätkö aloittamasi asiat aina puolitiehen?
Voisitko pilkkoa asiat pienemmiksi, helpommin
saavutettaviksi tavoitteiksi ja näin onnistua niiden
saavuttamisessa?



Kun kohtaat haasteita, joissa normaalisti antaisit periksi
tai perääntyisit, yritä sinnitellä hieman pidemmälle.
Miltä se tuntuu?



Motivaatio tukee sinnikkyyttä.
Tee itsellesi suunnitelma tavoitteen toteuttamiseksi ja
vahvista motivaatiota listaamalla asioita, joiden avulla
sinun on mahdollista onnistua.



Pohdi: Voivatko epäonnistumiset kasvattaa sinnikkyyttä?
Onko sinulle käynyt niin?

*"Puhu itsellesi kannustavasti ja usko omiin
kykyihisi. Sinä pystyt siihen!"*

REHELLISYYS

HYVE: ROHKEUS

Olet aito ja oma itsesi. Olet rehellinen ihminen, joka puhuu totta, vaikka se tuntuisi vaikealta. Arvostat suoruutta ja totuuden kertomista, ja ihmissuhteesi perustuvat luottamukseen. Pidät kiinni lupauksistasi ja olet luottamuksen arvoinen.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Rehellisyyden vahvuus ruokkii aitoutta, jonka avulla sinun on mahdollista rakentaa luottamusta ympärillesi. Vahvuus auttaa myöntämään, jos teet virheitä, mutta pystyt myös näkemään hyvän itsessäsi. Elät ja toimit rohkeasti ja itsevarmasti itsellesi tärkeiden arvojen mukaisesti, ja se tuo sinulle hyvää oloa.

REHELLISYYDEN VAHVISTAMINEN

Kirjoita lista hyvistä asioista, joita sinulle voi tapahtua ollessasi rehellinen.



Kokeile ilmaista rehellinen, aito mielipiteesi keskustelussa, jossa olet eri mieltä muiden kanssa.



Pohdi: Missä tilanteissa rehellisyys on vaikeaa?
Mitä pelkäät tapahtuvan, jos olet rehellinen?
Toteutuisiko pelkosi oikeasti?



Pohdi: Minkälaisessa ympäristössä tai keiden seurassa voit olla oma itsesi? Mistä tämä johtuu?

*”Rehellisyys on enemmän
kuin olla valehtelematta.”*

INNOKKUUS

HYVE: ROHKEUS

Innostut helposti uusista asioista ja saat innostumista itsellesi energiaa. Sinulla on taito suhtautua uusiin asioihin ennakkoluulottomasti ja kokeilevasti. Innokkuutesi näkyy usein myös ulospäin.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Innokkuudella on yhteys elämäntyytyväisyyteen. Innokkuus tarttuu ympärillä oleviin ihmisiin ja luo ympärille positiivista energiaa. Innostus on vahvuus, joka vie sinua elämässäsi eteenpäin ja auttaa tavoitteiden saavuttamisessa. Kannustavalla palautteella on suuri merkitys innostuksen ylläpitämisessä.

INNOKKUUDEN VAHVISTAMINEN

Oman innostuksen ja mielenkiinnon löytyminen ei tapahdu itsestään. Anna itsellesi mahdollisuus innostua kokeilemalla rohkeasti uutta – innostus voi löytyä yllättävästäkin paikasta!

•

Tarkastele omia ajatuksiasi ja niiden vaikutusta oloosi: Millaista palautetta oma sisäinen puheesi kertoo sinulle? Onko se innostavaa vai lannistavaa? Mitä voisit tehdä, jotta sisäinen puheesi olisi kannustavaa ja innostaisi sinua eteenpäin?

•

Pohdi: Mistä olet innostunut viimeksi?
Mistä innostuit lapsena?

•

Pohdi: Minkä asian tekeminen on sinulle tärkeää?
Mistä saat itsellesi energiaa?

"Innostus on eteenpäin vievä voima!"

SISUKKUUS

HYVE: ROHKEUS

Olet päämäärätietoinen ja periksiantamaton ja pidät sinulle tärkeiden asioiden tai ihmisten puolia. Jos olet jotain päättänyt, et anna minkään olla esteenäsi. Sisukkuutta on myös ottaa vastaan apua, kun omat keinot eivät riitä.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Sisukkuus on paloa ja voimaa, joka auttaa sinua saavuttamaan pitkän aikavälin tavoitteet. Sisukkuus auttaa saavuttamaan myös niitä päämääriä, joihin pelkkä sinnikkyys ei riitä. Se auttaa yli esteiden ja jaksamaan loppuun asti. Välillä sisukkuus saattaa myös yllättää ja viedä sinut sinne, mihin et koskaan uskonut pääseväsi.

SISUKKUUDEN VAHVISTAMINEN

Etsi erilaisia aitoja tarinoita sisukkuudesta netistä tai elokuvista. Saatko tositarinoista voimaa ja sisua?



Kuvittele mielessäsi ympärillesi yleisö, joka huutaa kannustavia viestejä ponnistaessasi eteenpäin. Mitä he sinulle huutavat?



Pohdi: Mikä saa sinut toimimaan sisukkaasti? Kuvittele mielessäsi toteutuneen tavoitteen? Kuunteletko musiikkia vai haetko kannustusta elokuvista? Tukeeko kaverille soittaminen?



Pohdi: Voiko sisukkuutta käyttää liikaa?
Mitä siitä voi seurata?

"Sisukkuus alkaa siitä, mihin sinnikkyys päättyy."

- EMILIA LAHTI

LUOVUUS

HYVE: VIISAUS JA TIETO

Olet parhaimmillasi ideoidessasi ja kehitellessäsi asioita. Sinulla on omaperäisiä ideoita ja rohkeutta kokeilla niitä. Olet joustava, näet haasteiden sijaan mahdollisuuksia ja keksit helposti uudenlaisia ratkaisuja. Luovuus yhdistetään usein taitelijoihin, mutta vaikka et olisi taiteellisesti lahjakas, voit olla hyvin luova ja idearikas.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Luovuus auttaa sinua sopeutumaan erilaisiin ympäristöihin ja soveltamaan aiemmin opittua uudella tavalla. Luovuus on ennakkoluulottomuutta ja kykyä heittäytyä uuden äärelle. Luovuuden käyttäminen on palkitsevaa, ja se mahdollistaa jatkuvan kehittymisen. Luovuus pääsee parhaiten esille levänneessä ja rauhallisessa mielentilassa.

LUOVUUDEN VAHVISTAMINEN

Anna luovuudelle aikaa. Joskus ajatukset kirkastuvat, kun otat pienen aikalisän ja teet hetken jotain aivan muuta.

Pohdi: Minkä asian tekeminen on sinulle mielekästä?
Mitä uusia hyvää mieltä tuottavia asioita voisit kokeilla?

Pohdi: Onko elämässäsi haasteita?
Voisiko luovuuden vahvuus auttaa sinua keksimään uusia ratkaisuja tilanteen edistämisessä?

Pohdi: Oletko tottunut tekemään asiat tietyllä tavalla?
Mitä jos poistuisit mukavuusalueeltasi?
Uudet kokemukset ja tavat toimia ruokkivat luovuutta.
Missä arkisessa asiassa voisit kokeilla tätä?

"Et voi käyttää luovuutta loppuun. Mitä enemmän sitä käytät, sitä enemmän sinulla sitä on."

- MAYA ANGELOU

UTELIAISUUS

HYVE: VIISAUS JA TIETO

Olet kiinnostunut monista asioista ja haluat tietää niistä lisää. Olet monessa mukana etkä pelkää uusia haasteita. Et tuomitse asioita tai ihmisiä herkästi, vaan haluat tietää lisää ennen kuin muodostat mielipiteesi.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Uteliaisuudella on eteenpäin vievä voima. Se saa sinut kokeilemaan uusia asioita ja siten oivaltamaan uutta itsestäsi ja maailmasta. Utelias elämänasenne pitää yllä intoa ja mielekkyyttä ja avaa uusia ovia elämässä. Uteliaisuus tarvitsee joskus parikseen rohkeuden vahvuutta.

UTELIAISUUDEN VAHVISTAMINEN

Käytä keskusteluissa runsaasti ihmetteleviä sanoja, kuten "miksi" ja "miten". Pyydä keskustelukumppania perustelemaan mielipiteensä ja kysy, jos huomaat ihmetteleväsi jotain.

•
Anna uusille asioille tai ihmisille mahdollisuus - sano uuden asian edessä "ein" sijaan "kokeillaan".

•
Oletko aina halunnut ottaa selvää jostain asiasta tai kokeilla uutta taitoa? Valitse jokin sinulle vieras, kiinnostava aihe tai tekeminen ja uppoudu siihen uteliaana!

•
Pohdi: Millaisia uusia ovia uteliaisuus voisi sinulle avata? Mistä olet haaveillut salaa, mutta et ole vielä tarttunut toimeen?

"Uteliaisuus on viisauden siemen."

OPPIMISEN ILO

HYVE: VIISAUS JA TIETO

Haluat oppia ja perehtyä asioihin syvällisemmin. Annat mahdollisuuksia uusille asioille ja kokemuksille, koska koet voivasi oppia niistä. Pidät lukemisesta ja dokumenttien katsomisesta ja näet ympärilläsi oppimisen paikkoja. Janoat uutta tietoa sinua kiinnostavista asioista ja saat oppimisesta mielihyvää.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Oppimisen ilo mahdollistaa osaamisesi kehittämisen haluamaasi suuntaan. Haasteet eivät lannista sinua, vaan oppimisen ilon avulla ymmärrät, että kehittyminen ja uusien asioiden oppiminen tapahtuvat sinnikkään harjoittelun ja erehdysten kautta. Oppimisen ilon avulla voit myös kokea myönteisiä tunteita.

OPPIMISEN ILON VAHVISTAMINEN

Tuntuuko siltä, ettet jaksa panostaa johonkin?
Etsi sisäistä motivaatiota pohtimalla, mitä hyötyä panostamisesta olisi. Etsi ympärillesi kannustavia ihmisiä, jotka vahvistavat luottamustasi kykyihisi.

•
Kokeile uutta liikuntamuotoa tai kädentaitoa. Muista, että kukaan ei ole syntyjään mestari, vaan oppiminen tapahtuu pikkuhiljaa.

Kiinnitä huomiota pieniin edistyksen askeliin.
Miltä edistyminen tuntuu?

•
Pohdi: Mistä asioista olet kiinnostunut? Voisiko näiden asioiden ympäriltä löytyä sinulle oppimisen iloa?

"Oppimista tapahtuu, kun antaa uusille asioille mahdollisuuksia."

ARVIOINTIKYKY

HYVE: VIISAUS JA TIETO

Olet harkitsevainen ja pohdit asioita eri kannoilta. Näet asiat kokonaisvaltaisesti etkä anna muiden mielipiteiden vaikuttaa päätöksentekooosi. Suhtaudut avoimesti mutta kriittisesti asioihin, sillä haluat varmistua niiden todenmukaisuudesta. Kunnioitat ihmisten erilaisuutta ja haluat muodostaa heistä oman mielipiteesi muista välittämättä.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Arviointikyky auttaa tekemään tarkoin pohdittuja päätöksiä hätäisten, tunteiden vallassa tehtyjen päätösten sijaan. Arviointikyky ja rauhallinen mielentila auttavat sinua tehdessäsi elämäsi ja hyvinvointiisi liittyviä valintoja.

ARVIOINTIKYVYN VAHVISTAMINEN

Jos toimit päätöstilanteissa usein tunteiden vallassa, nuku ensi kerralla yön yli ja arvioi tilanne uudelleen, kun olet saanut siihen hieman etäisyyttä.

•
Mediakriittisyys on tärkeä taito nyky-yhteiskunnassa. Osaatko etsiä tietoa luotettavista lähteistä ja arvioida, mikä on totta?

•
Pohdi: Osaatko arvioida, mikä merkitys erilaisilla arjen valinnoilla on hyvinvointiisi? Mitä arviointikyvyllä tapahtuu päihteiden vaikutuksen alaisena?

•
Pohdi: Miten sanonta "kolikolla on kaksi puolta" liittyy arviointikykyyn?

"Kyse ei ole siitä, mitä katsot, vaan siitä, mitä näet."

- HENRY D. THOREAU

NÄKÖKULMANOTTOKYKY

HYVE: VIISAUS JA TIETO

Sinulla on kyky hahmottaa kokonaisuuksia ja ajatella asioita eri näkökulmista. Olet hyvä kuuntelija ja pystyt ymmärtämään toisen näkökulman asioihin, vaikka et olisi itse samaa mieltä. Sinulla on taito tehdä kompromisseja ja löydät tilanteisiin uudenlaisia ratkaisuja.

HYÖDYNÄ VAHVUUTTA:

Näkökulmanottokyky on tärkeä sekä ihmissuhteissa että konfliktitilanteissa. Osaat asettua toisen ihmisen asemaan ja saat näin uutta näkökulmaa myös itsellesi. Sinulta löytyy usein myös neuvoja hankaliin tilanteisiin.

NÄKÖKULMANOTTOKYVYN VAHVISTAMINEN

Näkökulmanottokyky vahvistuu uusista kokemuksista. Tutustu uusiin ihmisiin ja lue kirjoja tai katso dokumentteja, joista et ensisilmäyksellä ole niin kiinnostunut.

Pysähdy kuuntelemaan toisen kertomaa asiaa, josta olet ehkä itse eri mieltä. Pohdi, miltä toisesta tuntuu ja miksi hän ajattelee niin.

Pohdi: Mitkä asiat vaikuttavat omaan päätöksentekoon tai mielipiteisiin? Vaikuttavatko siihen ympärillä olevat ihmiset, ulkopuolelta tulevat odotukset vai jokin muu?

Pohdi: Mitä vaikutuksia näkökulmanottokyvyllä on ihmissuhteisiin, arjen valintoihin tai tulevaisuuden suunnitteluun?

*"Joskus kaikki, mitä tarvitsemme,
on vain uusi näkökulma."*