
Vahvuudet, vahvuustaidot & positiivisen psykologian luonteenvahvuudet

Sanna Kumpu



Luonteenvahvuudet - mistä on kyse?

"Ymmärtääksemme hyvinvointia meidän täytyy ymmärtää myös ihmisen vahvuuksia ja hyveitä."

Seligman

"Tutkimuksen tavoitteena käsitteellinen ja empiirinen kuvaus siitä, mitä hyvä luonne tarkoittaa ja miten sitä mitataan."

Peterson & Seligman

Luonteenvahvuudet - mistä on kyse?

2000 -luvun alussa C.Peterson ja M.Seligman aloittivat VIA -tutkimushankkeen

- VIA = Values In Action eli hyveet toiminnassa
- Haluttiin luoda vahvuussanastoa diagnosoimista varten

→ Mitä hyvä luonne tarkoittaa ja miten sitä mitataan.

- Mitä ovat hyvän, onnellisen ja merkityksellisen elämän tekijät ja edellytykset.
- Ihmisenä olemisen perustaitoja
- (Mielen)**terveyden** käsikirja (Manual of Sanities)





Hyveet luonteenvahvuuksien taustalla

Aristoteles ja hyveet

- *Ihmisen tulee käyttäytyä hyveellisesti ja kehittää hyvää luonnetta yksittäisten hyvien tekojen tekemisen sijaan*
- Hyveiden harjoittaminen luo henkistä hyvinvointia

Hyveet ovat luonteenpiirteitä, jotka tekevät ihmisestä hyvän ihmisen ja hyvän toteuttamaan hänelle ominaisia toimintoja

Vahvuustutkimus ammentaa antiikin filosofiasta, maailman uskonnoista, filosofioista, psykologiasta, kirjallisuudesta ja lukuisista lähteistä ennen 2000-lukua.

- Yleisesti tunnustettuja, ei sidottuja kulttuuriin

Viisaus ja tieto

Kognitiiviset vahvuudet, jotka liittyvät tiedon hankkimiseen ja käyttämiseen.



Rohkeus

Emotionaaliset vahvuudet, jotka auttavat tavoitteiden saavuttamisessa sisäistä tai ulkoista vastustusta kohdattaessa.



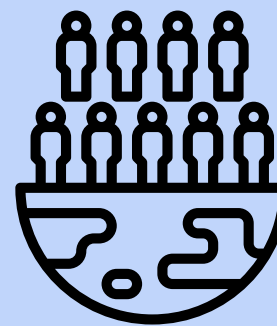
Inhimillisuus

Sosiaaliset vahvuudet, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen



Oikeudenmukaisuus

Kansalais-
taidot, joita
tarvitaan hyvin-
voivassa
yhteisössä.



Kohtuullisuus

Vahvuudet, jotka suojaavat ylettömyydeltä ja kohtuuttomuudelta.



Henkisyys

Vahvuudet, jotka luovat yhteyksiä itseä suurempiin asioihin ja tarjoavat merkityksellisyyttä elämään



Viisaus ja tieto



Uteliaisuus



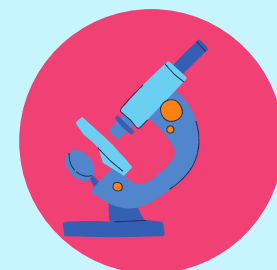
Luovuus



Näkökulman-
ottokyky

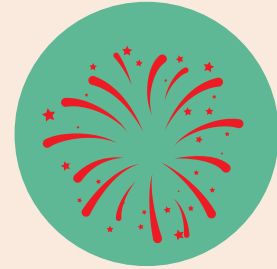


Oppimisen ilo



Arviointikyky

Rohkeus



Innostus



Rehellisyys



Sinnikkyys



Urheus / rohkeus

Inhimillisyy



Rakkaus

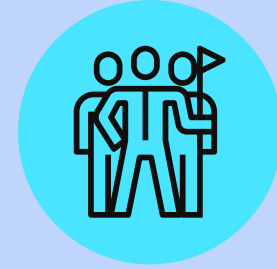


Ystävällisyys



Sosiaalinen
älykkyys

Oikeuden- mukaisuus



Johtajuus



Reiluus

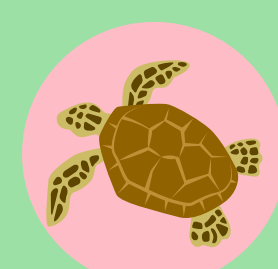


Ryhmätö-
taidot

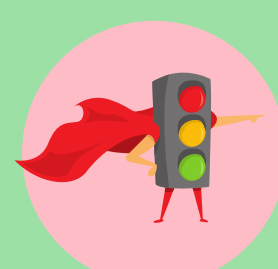
Kohtuullisuus



Anteeksiantavuus



Harkitsevaisuus



Itsesäätely



Nöyryys ja
vaatimattomuus

Henkisyys



Toiveikkuus



Kiitollisuus



Kauneuden ja
erinomaisuuden
arvostus



Henkisyys



Huumorintaju



Via-luonteenvahvuudet

Luonteenvahvuudet ovat ikään kuin työrukkasia, joilla hyveitä ilmennetään käytännössä

- Sinnikkyys - rohkeuden hyve

Luonteenvahvuudet ilmenevät yksilön ajatuksissa, tunteissa ja toiminnassa

Luonteenvahvuudet ovat persoonallisuuden myönteisiä osia

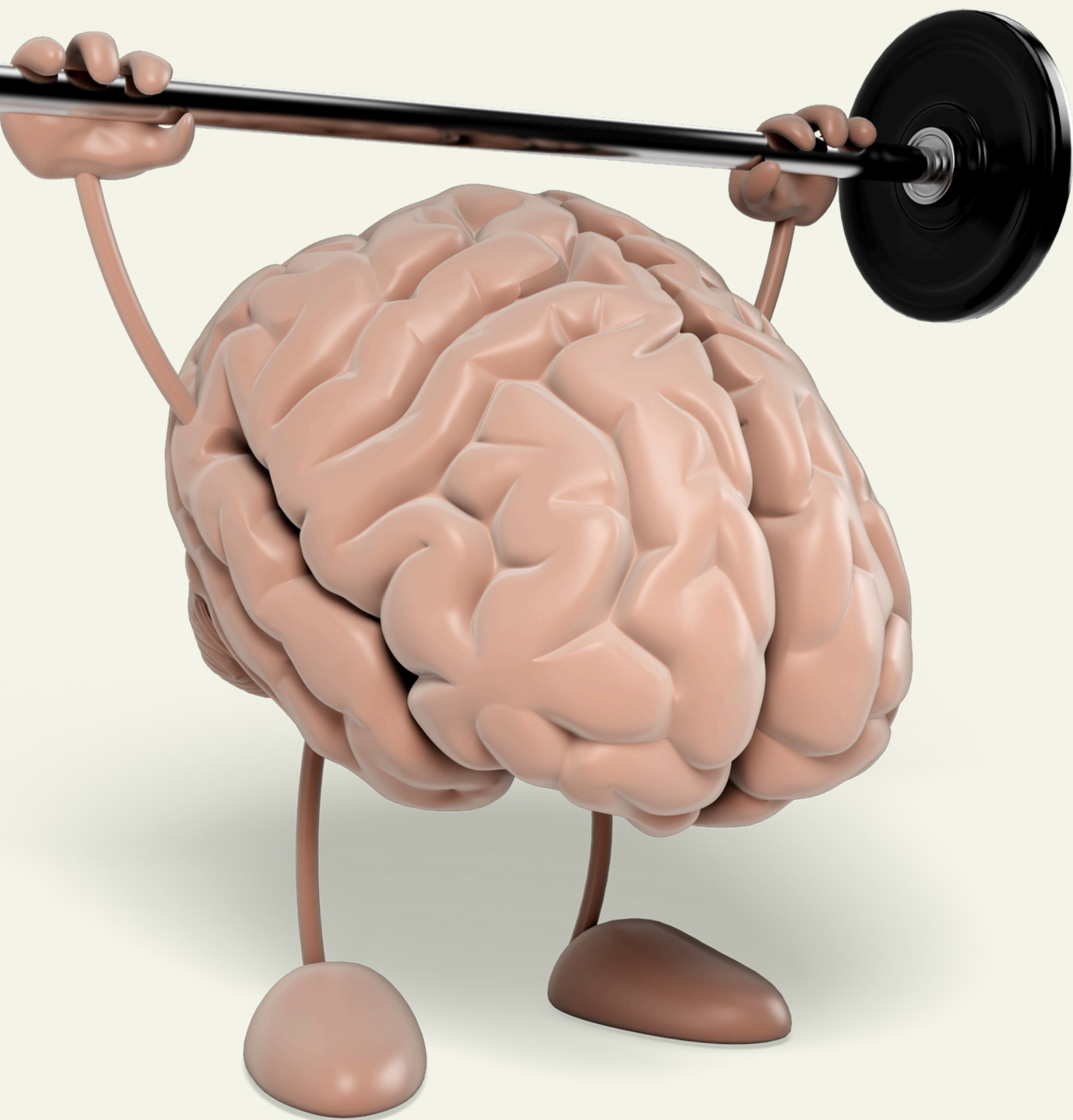
- Manual of Sanities

Luonteenvahvuuksien käyttö

- on lähtökohtaisesti myönteistä ja opittavissa olevaa
- ei sorra / vahingoita muita
- ei kuluta käytössä olevaa luonteenvahvuutta

Vahvuuksia käytetään usein yhdessä

- Oppimisen ilo + uteliaisuus + sinnikkyys → uusi taito



Via-luonteenvahvuudet

Luonteenvahvuuksia voidaan harjoittaa ja kehittää. Ne eivät ole muuttumattomia tai staattisia.

Uudet tilanteet ja ympäristöt saattavat myös synnyttää ihmisessä uusien vahvuuksien ilmaantumista

- Johtajuuden luonteenvahvuuden löytyminen etäopetuksen aikana

Luonteenvahvuudet ovat ominaisuuksia, jotka tuntuvat ”omalta itseltämme” ja ovat osa identiteettimme syvintä olemusta

Vahvuustekojen toistuminen ja niiden johdonmukaisuus osoittaa tiettyjen hyveiden olevan yksilössä vallitsevia



Uteliaisuus



Urheus / rohkeus



Ystävällisyys



Kiitollisuus



Oppimisen ilo



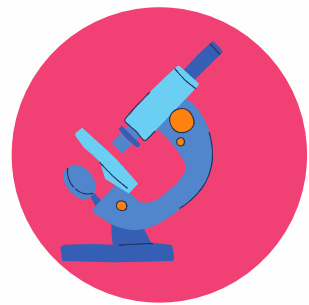
Toiveikkuus



Myötätunto



Itsesäätely



Arviointikyky



Henkisyys



Anteeksiantavuus



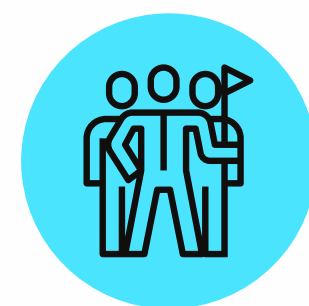
Reiluus



Rehellisyys



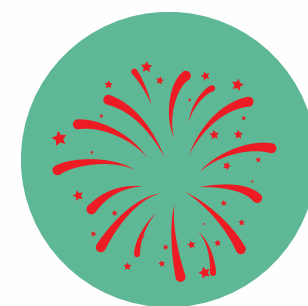
Rakkaus



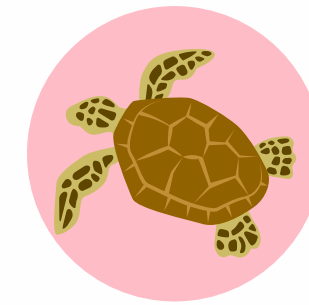
Johtajuus



Luovuus



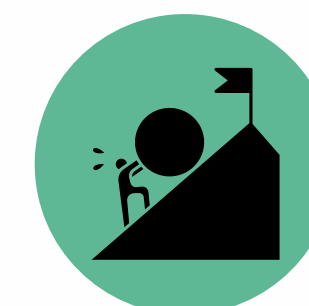
Innostus



Harkitsevaisuus



Huumorintaju



Sisu



Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus



Nöyryys ja vaatimattomuus



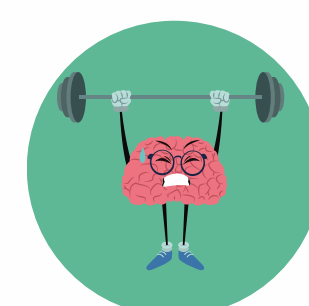
Sosiaalinen älykkyyys



**Ryhmätyö-
taidot**



**Näkökulman-
ottokyky**



Sinnikkyys



Ydinvahvuudet, voimavahvuudet ja kasvuvahvuudet,

Ydinvahvuudet

- Yksilöllinen profiili
- VIA-vahvuuslistan 1–7 ensimmäistä ovat ns. ydinvahvuuksia

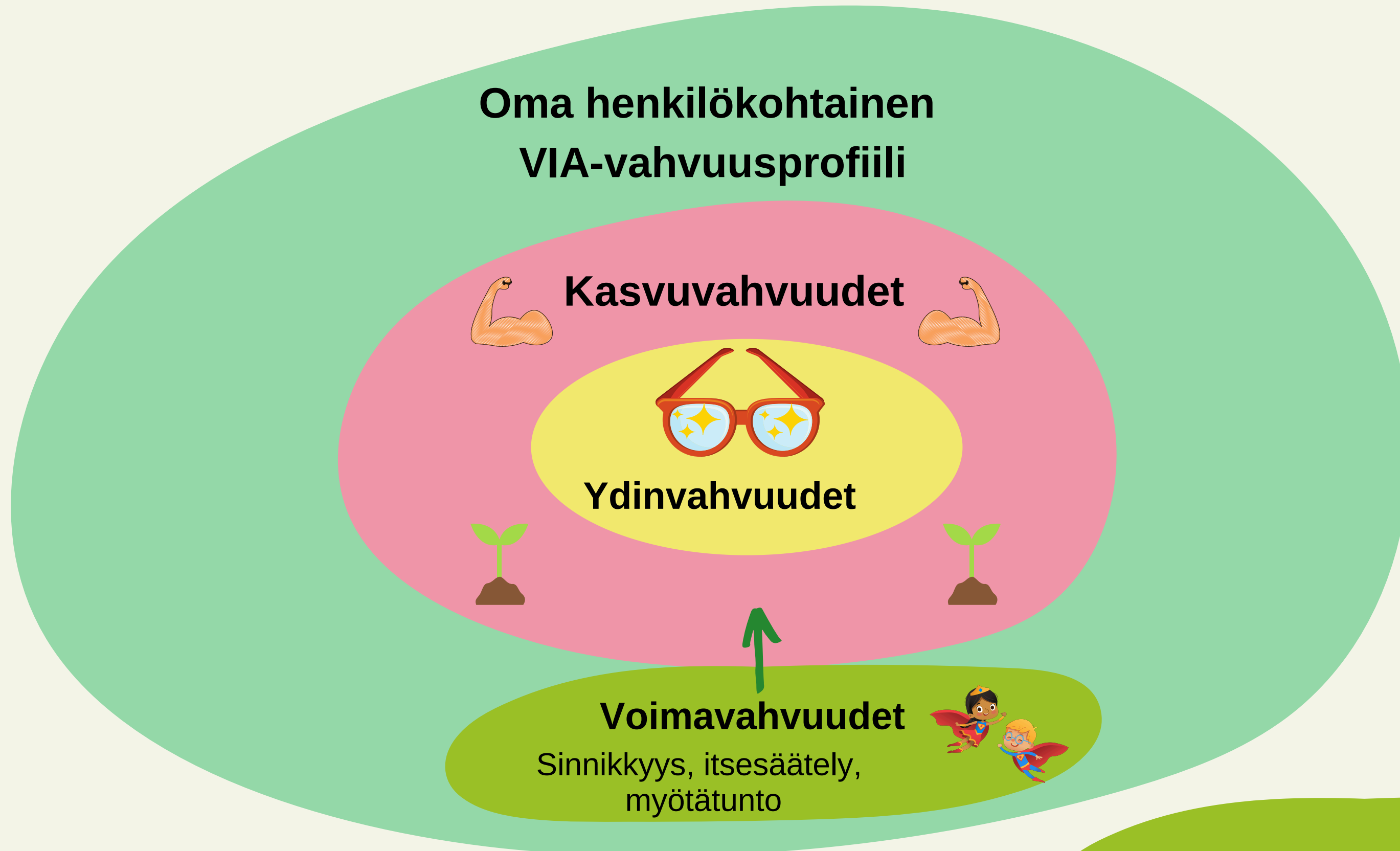
Kasvuvahvuudet

- Yksilöllinen profiili

Voimavahvuudet

- Sinnikkyys, itsesäätely, myötätunto
- "Sankarivahvuudet"

Ydinvahvuudet, kasvuvahvuudet, voimavahvuudet





Mikä on sinun supervahvuutesi?

**Valitse yksi omista supervahvuuksistasi –
se joka tuntuu oman elämäsi supervoimalle**

**Mitä tapahtuisi, jos se otettaisiin sinulta
viikoksi pois?**



Yksilöllinen vahvuusprofiili

Vahvuusprofiilifaktoja

- 5,1 miljoonaa erilaista yhdistelmää TOP 5 ydinvahvuuksista
- 1 – 24 erilaisten vahvuusprofiilien määrä suurempi kuin ihmisten määrä tällä planeetalla

Hyvän diagnosoinnissa olemme yhtä ainutlaatuisia kuin sormenjälkemme: meillä on yksilöllisten vahvuusprofiilien lisäksi yksilölliset tavat ilmentää vahvuuksia

Luonteenvahvuudet eivät vahvistu meissä samalla tavalla, vaan ne kehittyvät erilaisten prosessien ja erilaisten tilanteiden kautta. Niitä myös käytetään eriasteisesti eri yhteyksissä.

- Tapsa-eno ja luovuus: konepajalta tiffanylaseihin



Vahvuustaitojen kolme vaikutusta

1 Keskittyminen hyvään ja hyvän tekeminen ovat meille hyvinvointilääkkeitä

- Vastalääke masennukselle

2. Vahvuuksien hyödyntäminen kehittää resilienssiä

- Resilienssi = psyykinen joustavuus eli toipumiskyky ja toipumisnopeus

3. Kognitiiviset taidot eivät synny tyhjiössä

- Vahvuudet tukevat oppimista
- Esimerkiksi matematiikassa tarvitaan sinnikkyyttä, oppimisen iloa sekä itsesäätelyä



Huomio hyvään - vahvuuspedagogiikka

Luonteenvahvuudet vahvistuvat, kun niihin keskitytään, ne huomataan ja niitä arvostetaan

Aikuinen muuttuu ensin

Opettaja **hyödyntää omia vahvuuksiaan** opetuksessa, vuorovaikutuksessa sekä päivittäisessä arjessa

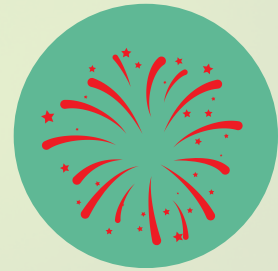
Sanoittaminen ja arviointi

Toiseksi opettajan tulee **kiinnittää tietoisesti huomiota** oppilaiden vahvuuksiin sekä antaa palautetta **ääneen**

Kysy

Oppilailta **itseltään** voi kysyä, **mikä vahvuus tai taito auttaisi** heitä uuden oppimisessa tai kohti tavoitetta.

Vahvuudet ja hyvinvointi



Innostus



Rakkaus

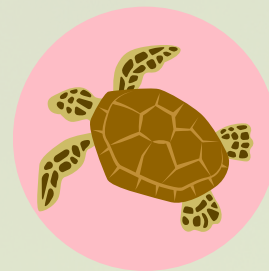


Toiveikkaus

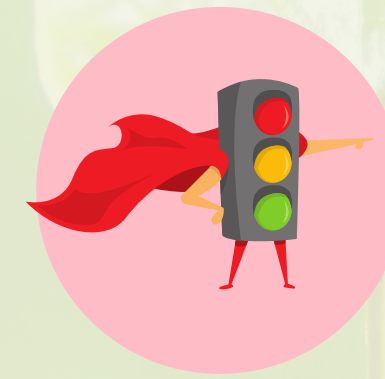
Rakkaus, toivo ja innokkuus liittyvät johdonmukaisesti kaikenikäisten ihmisten elämäntyytyväisyyteen (Park, Peterson & Seligman 2004).



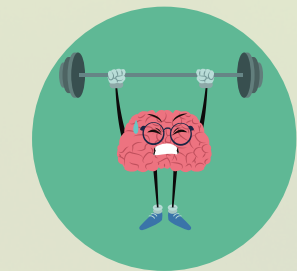
Oppimisen ilo



Harkitsevaisuus



Itsesäätely



Sinnikkyys

Itsesäätely on älykkyydosamäärää luotettavampi tekijä akateemista menestystä selittäessä. Myös sinnikkyys, oppimisen ilo ja harkitsevaisuus ennakoivat korkeita kouluarvosanoja. (Duckworth, Seligman 2005, Lounsbury, Fisher, Levy & Welsh 2009)



Huomio hyvään - vahvuuspedagogiikka

Huomaa hyvä!

Se vahvistuu, mihin kiinnitetään huomiota. Opettaja auttaa oppilaita tulemaan tietoisemmaksi vahvuuksistaan ja niiden hyödyntämisestä arkielämässä

Jo pelkkä omien vahvuuksien tunnistaminen koulutyössä tai arjessa lisää hyvinvointia

Bongaa vahvuuksia muista!

Vahvuuksien tunnistaminen ja nimeäminen laajentuu. Oppilas pystyy tunnistamaan ja nimeämään vahvuuksien mukaista toimintaa myös toisten ihmisten käyttäytymisessä.

Luokkahuone, koti, harrastukset

Juhlitaan ja toimitaan yhdessä.

Yhteisöllisyyden kasvattamiseksi ja myönteisen ilmapiirin vahvistamiseksi tarkastellaan vahvuuksia koko ryhmän näkökulmasta.

Juhlistetaan sinnikkyyttä, ystävällisiä tekoja jne

Luonteenvahvuudet työelämässä

Luonteenvahvuuksien hyödyntäminen on yhteydessä seuraaviin:

- Työssä kukoistaminen ja työhyvinvointi
- Työn imu, innostus ja sisäinen motivaatio
- Työssä suoriutuminen, työn tuottavuus, asiakasuskollisuus
- Itsetuntemus, minäpystyvyys ja psykologinen pääoma

Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002)

Wenström, S. (2020)

Diener, Thapa, Tay (2019)



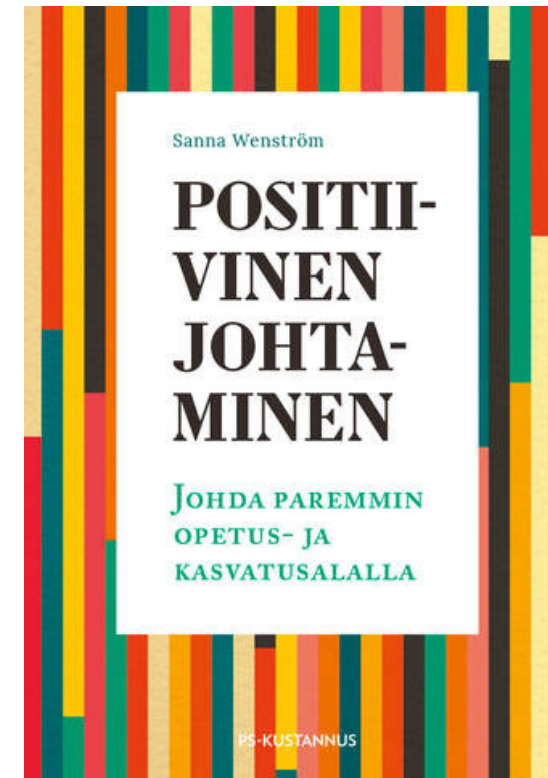
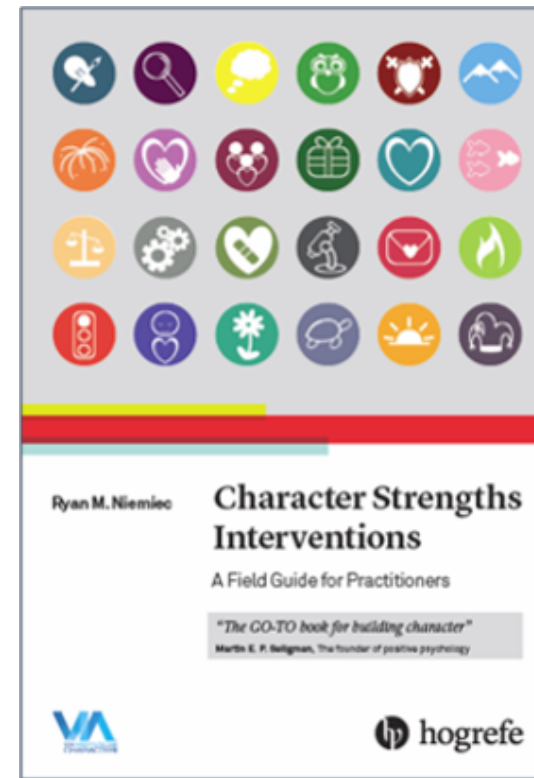
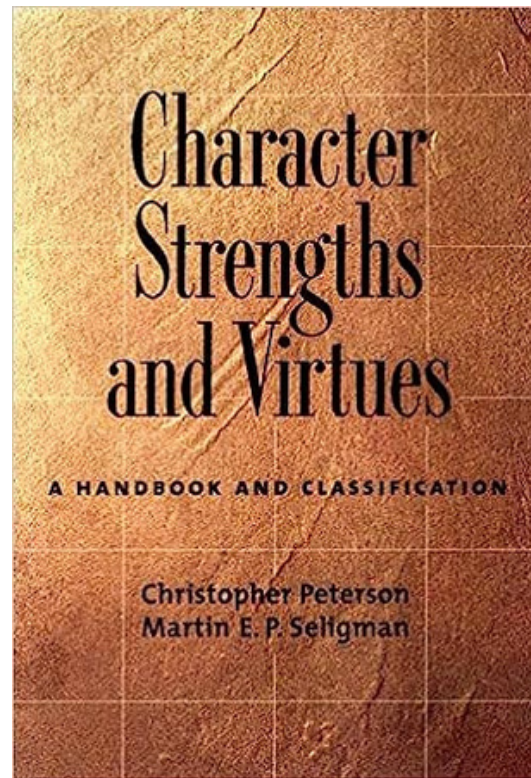
POSITIVE EDUCATION

Sanna Kumpu



"Omien vahvuuksien
tunnistaminen,
käyttäminen ja
arvostaminen on
ensimmäinen askel
kukoistukseen"

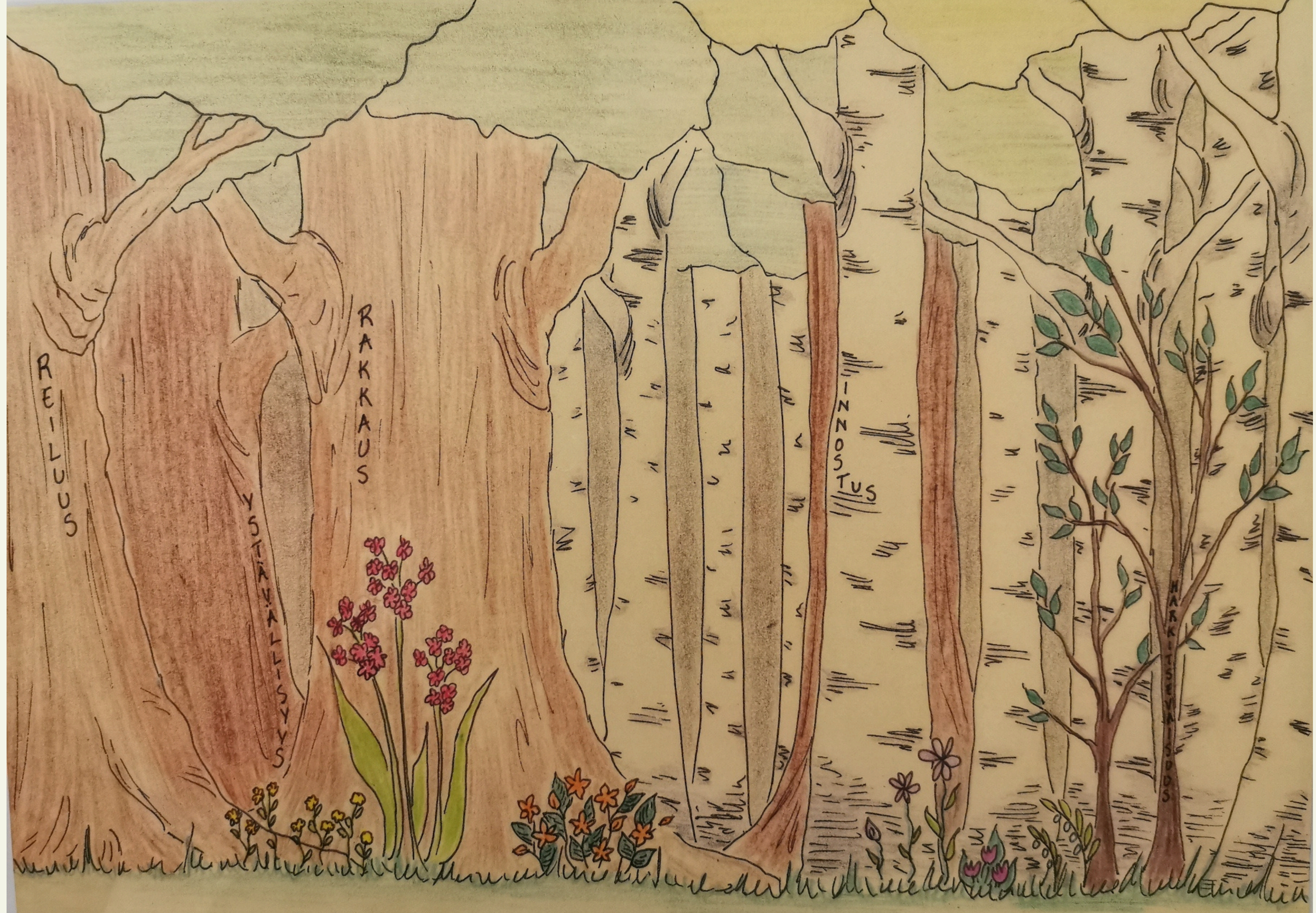
Viivi Pentikäinen



Ryan M. Niemiec
Character Strengths Interventions:
A Field Guide for Practitioners 1st
Edition

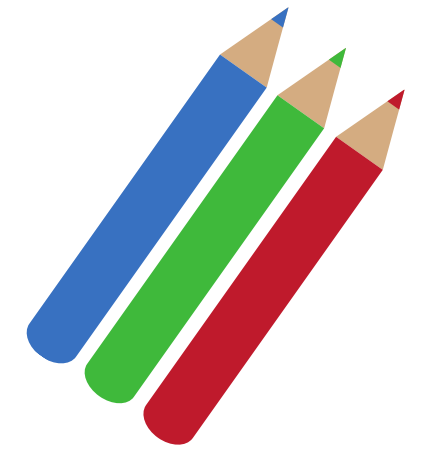


Pesäpuu ry:n vahvuuskortit



100 vahvuutta minussa

- Harjoituksessa tarvitaan: 100 vahvuutta moniste ja kolme eriväristä kynää
- Valitse ensin 50 vahvuutta, jotka löydät sinusta
- Tarkenna 10 vahvuutta, jotka näyttävät sinussa vahviten
- Valitse kymmenestä vahvuudesta vielä viisi. Omat ydinvahvuutesi.



Läsnäolotaidot

- Taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja ihmissuhteissa
- Taitoa asettua, rauhoittua ja keskittyä
- Taitoa rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa
- Taitoa keskittyä pitkäjänteisesti ja uppoutua tekemiseen

Mihin tarvitaan läsnäolon taitoa?

- Läsnäololla on merkitystä omalle hyvinvoinnille sekä erityisesti kohtaamisen ja vuorovaikutuksen laatuun.
- Läsnäolo on mielenrauhaa, hyvinvointia, keskittymistä, uppoutumista ja tässä hetkessä olemista.
- Läsnäolo tuntuu hyvältä, koska silloin olemme rentoja, levollisia, rauhallisia sekä tietoisia itsestämme.

Miksi tarvitaan mindfulnessia?

- Suomalaisten elämässä on nykyään paljon enemmän vaihtoehtoja.
- Teemme usein valintoja miettimättä, miten ne vaikuttavat hyvinvointiimme.
- Usein valinnat kumpuaa ulkoisista ärsykkeistä.
- Käytettävissä oleva aika ja aivokapasiteetti eivät ole lisääntyneet uusien vaihtoehtojen myötä, arki ruuhkaantuu.
- Seurauksena on stressiä, henkistä ahdistusta, huonoja valintoja terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

Läsnäolon tilassa

- Mindfulness tarjoaa keinoja oman elämän ja sen vaihtoehtojen äärelle pysähtymiseen ja hyvinvointia tukevien valintojen tekemiseen.
- Kun tehdään valintoja oman hyvinvoinnin kannalta, ei tule stressiä.
- rentoutuminen (rentoutusharjoitukset auttavat aktivoimalla kehon omaa palautusjärjestelmää)
- Onnellisuus on tässä ja nyt. Se ei ole koskaan tulevassa tai menneessä.

Mindfulness on tietoisista, hyväksyvää läsnäoloa

Tietoinen

Tarkkaavaisuus

Huomion suuntaaminen

Huomion palauttaminen

Hyväksyvä

Ei-arvottava

Salliva

Kokemus otetaan vastaan sellaisenaan

Läsnäolo

Tämä hetki

Nyt on kaikki

Voi elää vain hetkessä

Mindfulness on tietoisista, hyväksyvää läsnäoloa

Tietoinen

Tarkkaavaisuus

Huomion suuntaaminen

Huomion palauttaminen

Kova ääni; kuuleminen

Hyväksyvä

Ei-arvottava

Salliva

Kokemus otetaan vastaan sellaisenaan

Nyt on näin

Maailmaan mahtuu ääniä

Läsnäolo

Tämä hetki

Nyt on kaikki

Voi elää vain hetkessä

Ei pyritä muuttamaan

Ajatus ja tunne huomataan

Tämä hetki

Määritelmiä

- Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo (Leena Pennanen)
- On huomion suuntaamista tietyllä tavalla: tarkoituksella, tämän hetken kokemukseen ja hyväksyen (Jon Kabat Zinn)
- Huomion tuomista tämän hetken kokemukseen avoimella, uteliaalla, hyväksyvällä ja lempeällä asenteella (Diana Winston, UCLA)
- Tietoisuustaito, mindfulness, medveten, närvaro, tietoinen läsnäolo: harjoituksen avulla kehitettävä taito tarkastella tietoisesti ajatuksia, tunteita ja kehon reaktioita ilman ennakkoasenteita (Duodeciem 2017)
- Mikä tahansa TOIMINTA + LÄSNÄOLO (action+mind) eli tekeminen ja tietoisuus
- Lapsille: Huomataan, mitä tapahtuu juuri nyt!

Jon Kabat-Zinn

- Kehitti mindfulness-menetelmän Yhdysvalloissa 1970-luvun lopussa
- Aluksi menetelmää käytettiin kivun, stressin ja ahdistuksen hallintaan (Mindfulness-Based Stress Reduction Program MBSR)
- Perusti stressiklinikan Massachusettsin yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan
- Alkoi opettaa tietoisuustaitoja 8 viikon jaksona ja tänä päivänä sitä hyödynnetään ympäri maailmaa mm. masennuksen hoidossa

Tietoinen läsnäolo synnynnäisenä taitona

- On synnynnäinen kyky, mutta myös taito, jota voi harjoitella ja kehittää
- Tietoisen läsnäolon avulla voi oppia saamaan paremman kosketuksen itseensä, toisiin ja ympäristöön ja olemaan enemmän hyväksyvä ja vähemmän arvosteleva
- Tietoisen läsnäolon kautta voi oppia ymmärtämään eron itsen ja omien ajatusten välillä, käsittelemään tunteiden teho itseensä ja tarkkailemaan ajatusten virtaavaa luonnetta

Tietoinen läsnäolo synnynnäisenä taitona

- Mindfulness opettaa havainnoimaan ja päästämään irti tulkinnoista, joita mieli tarjoaa ja elämään hetkessä
- Harjoittelu mahdollistaa mielen eli “psyhykkisen lihaksen” kehittämisen (vrt. salilla käynti ja fyysisten lihasten kehittyminen)

Mitä mindfulness on?

- **Havainnointia.** Automaattisten mielen, reaktioiden, tapojen, tottumusten, ajatusten tiedostavaa havainnointia.
- **Huomion kohdistamista** siihen, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu ja mitä minussa tapahtuu tuomitsematta ajatuksia, kehontunteuksia tai tunteitamme. Emme pohdi mennyttä tai tulevaa.
- **Hyväksymistä.** On se sitten miellyttävää, epämiellyttävää tai neutraalia. Ihminen päättää nähdä, kokea ja sietää sisäistä/ulkoista todellisuutta pakenematta, vääristämättä tai tuomitsematta. Ei arvostella tunteita, itseämme, muita ihmisiä, elämäntilanteita, vaan ne hyväksytään sellaisina kuin ne ovat.

Mitä mindfulness on?

- **Kehollisista.** Mindfulness on kehollinen tapa lähestyä tunteita. Kehon viestit ovat rehellisiä. Kun käännyimme kehon puoleen, saamme tietää, mitä meille kuuluu (vrt. ajatukset).
- **Keskittymistä.** Harjoitellaan mielen keskittämistä johonkin, esim. hengitykseen.
- **Vastuunottamista** omista reaktioista/toiminnasta
- Mielen automaattisten toimintamallien paljastamista ja muuttamista, jos mallit eivät palvele.
- Ajatuksiin ja tunteisiin takertumisen huomaamista ja niistä irti päästämistä.

Mitä mindfulness on?

- On **työkalu** onnellisuuden, ilon ja hyvinvoinnin kokemiseen ja vahvistamiseen.
- **Tavoitteetonta** - ei ole tarkoitus päästä johonkin, saavuttaa jotain, tulla paremmaksi ihmiseksi.
- **Kokemuksellista**. Keskittyy meidän kokemukseen tästä hetkestä mahdollisimman hyvin.
- **Kokemusperäistä ymmärrystä** mielen jatkuvasta muuttuvasta maisemasta
- **Myötätunnon vaalimista** itseään ja muita kohtaan.

Keho ja mieli tasapainossa

Läsnäolo - vain tässä tilassa meillä on mahdollisuus tehdä tietoisia valintoja.

Läsnäolon tilassa meillä on käytettävissä kaikki voimavaramme, kykymme, pystymme parhaimpaamme.

Muun osan ajasta olemme autopilotilla.

Myyttejä/ mitä mindfulness ei ole

- Vaikeaa → helppoa
- Mielen tyhjentämistä/ajatuksen puuttumista → mieltä ei voi hiljentää/ajatuksen tiedostamista
- Pitää meditoida vuosia ennen kuin siitä on hyötyä → 4-8 viikkoa
- Aikaa vievää → priorisoi
- Uskonnollinen sävy → vain jos niin tahdot
- Todellisuuspakoisuutta → asiat otetaan vastaan sellaisina kuin ne ovat

Mitä mindfulness-harjoituksissa harjoitellaan?

- Omien tunteiden, ajatusten ja kehon tuntemusten tarkastelua
- Omia tunteita, ajatuksia ja kehotuntemuksia ei arvoteta
- Kykyä kohdata vaikeitakin tunteita ilman, että meidän täytyy taistella tunteidemme kanssa, tukahduttaa niitä tai pelätä menettää tilanteen hallinta

Metakognitiiviset taidot

- Mindfulness-taitojen oppimisessa on kyse metakognitiivisten valmiuksien kehittämisestä.
- Metakognitio tarkoittaa tietoisuutta tietoisuudesta eli ajattelun ja muiden kognitiivisten toimintojen tiedostamista.
- “Ajattelen ja tiedän ajattelevani.”
- Minä en ole ajatukseni, tunteeni, enkä kehoni. Olen se, joka havainnoi.

Harjoittamisen perusasetteet

- Arvostelemattomuus (tietoisuus mielen arvostelevasta luonteesta, ei arvostella tunteita, itseämme, muita ihmisiä, elämäntilannetta)
- Kärsivällisyys (asiat kehittyvät omalla painollaan)
- Aloittelijan mieli (avoin uteliaisuus tuntemuksiin ja havaintoihin)
- Yrittämisestä luopuminen (avoimuus sille, mitä ilmenee)

Harjoittamisen perusasetteet

- Luottamus (kokemus on juuri sellainen kuin sen kuuluu olla)
- Hyväksyminen (ihminen päättää nähdä, kokea ja sietää asiat sellaisina kuin ne ovat, hyväksytään mm. mielen karkaileminen)
- Irtipäästäminen (kun hyväksytään tuntemukset ja tilanteet sellaisina kuin ne ovat, voimme päästää niistä irti)
- Näitä harjoittamalla kehittyvät kiitollisuus, ystävällisyys, myötätuntoisuus, myötäilo, anteliaisuus, pitkämielisyys ja mielentyyneys.

Mindfulness kehittää/lisää

- Itsetietoisuutta (ei eletä autopilotilla)
- Tunnetasapainoa
- Keskittymistä
- Uusien hermoyhteyksien muodostumista, jotka johdattelevat meidät tekemisen tilasta (human doing) olemisen tilaan (human being), jolloin voimme kohdata reaktioita tietoisesti
- Ärsykekontrollia (Mindfulness antaa keinoja ärsykkeen ja reaktion väliin)

Mielenhallintataito

Tietoisen läsnäolon kautta saamme käyttöömmme mielenhallintataidon, joka antaa meille vaihtoehtoja.

Sillä tietoisen läsnäolon avulla pystymme kehittämään itsessämme kykyä tunnistaa, että tunteet, ajatukset ja tuntemukset ovat vain ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, eikä meidän tarvitse hypätä niiden vietäväksi.

Oman harjoittelun tärkeys

- Oma kokemuksellinen taito, ei opita kirjoja lukemalla
- Tietoisuus omasta käytöksestä ja tunteista sekä stressistä
- Oppilaat oppivat opettajan asenteesta ja kehonkielestä, ollaan esimerkkinä tietoisesta läsnäolosta
- Oma hyvinvointi ja työssä jaksaminen

Muodollinen ja epämuodollinen harjoittelu

- **Muodollinen harjoittelu:** tietoinen läsnäolo ja havainnointi ennalta määritetyn harjoituksen aikana, ohjatut harjoitteet ja meditaatiot
- **Epämuodollinen harjoittelu:** tietoinen läsnäolo ja sen havainnointi jokapäiväisissä toiminnoissa, esim. hampaiden harjaus, ruuanlaitto, syöminen, ympäristön havainnointi
- Kokeile tehdä päivittäisiä rutiinitoimintojasi niin kuin tekisit ne ensi kertaa, esim. käydessäsi suihkussa tai kävelyllä.

Muodollisia harjoitteita

- kehonskannus
- kävelymeditaatio
- ohjattu istumameditaatio (ankkureina keho, hengitys, äänet, ajatukset)
- mindfuljooga
- muut ohjatut harjoitteet esim. metta
- istuminen hiljaisuudessa käyttäen valittua ankkuria apuna
- tietoinen syöminen

Vinkkejä harjoitteluun

Mieli pomppii paljon, siksi keho ja aistit ovat hyvät apuvälineet läsnäolon kehittämiseen.

Keho on aina läsnä.

On ehkä aluksi hyvä valita harjoitukseen sellainen aisti, johon on luonteva keskittyä.

Yleensä harjoitukseen kannattaa valita vain yksi aisti käyttöön kerralla.

Kaikille hengitys ei toimi ensimmäisenä ankkurina.

Mindfulness ja ajatukset

Mindfulness muuttaa suhdetta ajatuksiimme.

Tietoisuuden kautta ymmärrämme, että minä en ole ajatukseni!

Meille kehittyy kyky johtaa ajatuksiamme. Kun tiedostamme ajatuksiamme, emme lähde niiden mukaan tai voimme hypätä pois niiden kyydistä.

Mindfulness ja ajatukset

Ajatukset ovat 85% samoja.

TOP3 ajatukset:

- 1) suunnittelu
- 2) kriittiset ajatukset
- 3) huolet/murehtiminen.

Niiden lisäksi muistelu ja analysointi.

Älä usko kaikkea, mitä ajattelet! Minulla on kyky murehtia, mutta en ole murehtiva ihminen.

**Olen elänyt elämässäni
suuren määrän kriisejä,
joista suurinta osaa ei ole
koskaan tapahtunut.**

Mindfulnessin hyötyjä koulussa

- Positiivisia vaikutuksia opettajien hyvinvointiin ja stressinhallintaan sekä muutoksia luokan ilmapiirissä
- Vähentää masennusta, keskittymis- ja käyttäytymisongelmia
- Työmuisti kehittyy, toiminnanohjaus paranee

Mindfulnessin hyötyjä töissä

- Parempi keskittymiskyky, huomiointikyky ja tarkkaavaisuus
- Parantaa työtyytyväisyyttä ja yleensäkin tyytyväisyyttä elämään
- Parantaa työsuorituksia, tuottavuutta
- Vähentää stressiä
- Suurempi todennäköisyys tavoitteiden saavuttamiseen

Mikä on olennaista juuri nyt?

Lähteet

- Avola, Pauliina: Luennot
- Kabat-Zinn, J. (2013): Tietoisen läsnäolon perusteet
- Mäntylä, Miiamaija (2018): Miun mindfulness. Tietoisuustaitoinen hoitaja
- Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointi opetuksen muistiinpanot ja luennot 2017-2018
- Puhakka, Arttu: Blogi
- Savunen, Hanne: Luennot Lasten ja nuorten tunne- ja tietoisuustaito-ohjaaja koulutuksessa 2018-2019
- Tolle, E (1997): Läsnäolon voima Tie henkiseen heräämiseen
- Williams, M. & Penman, D. (2017): Tietoinen läsnäolo Löydä rauha kiireen keskellä