

A photograph of two young girls hugging warmly at sunset. The girl on the left, with long blonde hair, wears a dark blue hoodie and blue jeans. The girl on the right, with blonde hair in a braid and a black headband, wears a pink hoodie with a Mickey Mouse graphic and blue jeans. They are outdoors on a paved area, possibly a skate park, with a graffiti wall in the background. The warm sunlight creates a soft glow around them.

Unelmoin, iloitsen ja kiitän

Hyvinvoinnin
vuosikello

Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ 



maalis-toukokuu

UNELMOIN, ILOITSEN JA KIITÄN

Kiitollisuus
Onnellisuus ja
merkityksellisyys
Unelmat ja tavoitteet
Arvot



Kiitollisuus

- Tutkimusten mukaan kiitollisuus on yksi nopeimmista tavoista lisätä omaa hyvinvointia.
- Kiitollisuus auttaa meitä huomaamaan, mikä elämässä on tärkeää ja merkityksellistä.
- Kiitollisuus auttaa meitä selviytymään vaikeista hetkistä.
- Kiitollisuus auttaa aivoja keskittymään siihen, mikä elämässämme on jo hyvin.
- Kiitollisuus on vastalääke jatkuvalle tyytymättömyydelle.

Lähde: Avola & Pentikäinen 2022



Onnellisuus ja merkityksellisyys

"Merkityksellinen elämä on sitä, että on merkityksellinen ja tärkeä muille ihmisille, tekee hyvää toisille ihmisille ja pääsee toteuttamaan itseään, käyttämään lahjojaan ja osaamistaan." – Frank Martela

- Onnellisuustaidot ovat taitoa
 - huomata, nähdä ja tehdä hyvää
 - tuntea sekä osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta
 - tehdä asioita, jotka tuovat onnellisuutta itselle ja muille
 - pysähtyä onnellisten hetkien äärelle ja ottaa hyvää vastaan



Lähde: Avola & Pentikäinen 2019

Unelmat ja tavoitteet

- Unelmointi- ja tavoittelutaidot ovat taitoa
 - unelmoida ja asettaa itselle merkityksellisiä tavoitteita
 - hyödyntää ratkaisukeskeistä ajattelua tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseksi
 - työskennellä sinnikkäästi tavoitteiden ja unelmien eteen
 - huomata ja juhlia pieniä ja suuria edistysaskeleita ja onnistumisia.
- Tutkimusten mukaan ihmiset, joilla on unelmia ja tavoitteita elämässään, ovat onnellisempia.
- Hyvinvointia tukevat unelmat ovat sellaisia, jotka ihminen on itse valinnut.

Lähde: Avola & Pentikäinen 2019



Arvot

- Arvot ovat asioita, joita pidämme tavoittelemisen arvoisina ja merkityksellisinä.
- Arvot kertovat, mikä on meille tärkeää ja oikein.
- Arvot näkyvät käytännön valinnoissa ja käyttäytymisessä.
- Arvoihin liittyviä kysymyksiä ovat esim.
 - Mikä on minulle tärkeää?
 - Miten haluan elää?
 - Miten itselleni tärkeät asiat näkyvät ajankäytössäni?

Lähde: Avola & Pentikäinen 2019



Lähteet

- Avola, P., Pentikäinen, V., Alalauri, S., & Salminen, M. 2022. Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja. BEEhappy Publishing.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.
- Nevala, Marjo. Yksi hetki vanhainkodissa sai filosofi Frank Martelan ymmärtämään tärkeän asian onnellisesta elämästä – kertoo nyt, mitä se vaatii. Eeva. Viitattu 2.12.2025.
<https://www.eeva.fi/jutut/filosofi-frank-martela>