

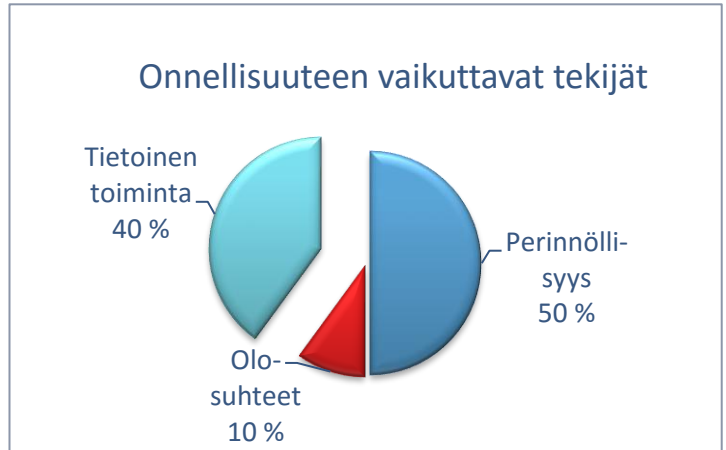
Omat vahvuudet hyvinvoinnin lähteenä

Iloa arkeen –pysäkin koulutukset 3.10. ja 7.10.2016

Voimme itse vaikuttaa henkiseen hyvinvointiimme

Perintötekijät, joihin emme voi vaikuttaa määrittävät onnellisuuden perustason. Mutta perintötekijöiden osuus selittää vain 50% onnellisuuden vaihtelusta. Olosuhteilla ja ympäristötekijöillä, joita on työlästä tai joskus jopa mahdotonta muuttaa, on vain 10% vaikutus onnellisuustason vaihteluihin. Sen sijaan tietoinen toimintamme, se mitä ja miten ajattelemme ja toimimme päivittäin eli se mitä itse voimme hallita, selittää 40% onnellisuuden tasostamme.

Lähde: Sonja Lyubomirsky, Kuinka onnelliseksi? 2009



Luontevahvuudet porttina henkiseen hyvinvointiin

Luontevahvuudet perustuvat kuuteen universaaliin hyveeseen: viisauteen, rohkeuteen, inhimillisyyteen, oikeudenmukaisuuteen, kohtuullisuuteen ja henkisyteen.

Luontevahvuudet ovat hyveiden työrukkasia. Vahvuusiamme käyttäessämme hyvinvointimme lisääntyy, sillä hyväksymme itsemme, kunnioitamme toisia, saamme kunnioitusta toisilta sekä koemme suurempaa onnellisuutta. Luontevahvuudet ovat luomassa täyttymyksellistä ja hyvää elämää henkilölle itselleen ja muille. Niiden näkyminen ja käyttäminen eivät koskaan heikennä ketään, vaan päinvastoin. Vahvuuksien ilmeneminen kohottaa myös läsnäolijoiden tunnetilaa ja saa käytetyn vahvuuden vahvistumaan myös heissä. Tämän takia luontevahvuuksien käyttäminen ei herätä kateutta vaan ihailua, mikä on yhteydessä suosittuna pitämiseen. Luontevahvuudet eivät myöskään kulu tai ne eivät voi valua hukkaan.

Ydinvahvuuksien eli yksilölle kaikkein ominaisimpien vahvuuksien tuntomerkkejä:

- "Tämä on juuri minua itseäni."
- "Virkistyn enemmän kuin väsyn saadessani käyttää tätä vahvuuttani."
- "Haluan jatkuvasti toimia tämän vahvuuden varassa."

Luontevahvuuksien tietoinen käyttäminen

T – Tunnistaminen -> Vahvistaa vahvuuksia. Vahvuuksia vahvistamalla heikkoudet hiipuvat.

U – Uudet käyttötarkoitukset -> Käyttäminen eri tilanteissa parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi.

O – Osoittaminen -> Vahvuuskielen käyttäminen ja vahvuuksien tartuttaminen.

L – Liittyminen -> Yhteistyö ja sitoutuminen toisiin helpottuu.

I – Iloitaan vahvuuksien käyttämisestä -> Ilmenevät selvimmin haastavissa tilanteissa.

Tee luontevahvuustesti: <https://www.viacharacter.org> -> ylhäältä valitse kieleksi suomi ja rekisteröidy.

Kysymyksiin vastattuasi, lataa tulokset (download). Tästä testistä voi saada vain hyviä tuloksia ☺

Lähde: Lotta Uusitalo-Malmivaara, Hyveet ja luontevahvuudet, teoksessa Positiivisen psykologian voima, 2014

Luontevahvuudet

1. Luovuus
2. Uteliaisuus
3. Kriittinen ajattelu ja arviointikyky
4. Oppimisen ilo
5. Viisaus ja näkökulmanottokyky
6. Urheus
7. Sinnikkyys
8. Rehellisyys
9. Energisyys ja innokkuus
10. Kyky rakastaa
11. Ystävällisyys
12. Sosiaalinen älykkyyys
13. Ryhmätyötaidot ja lojaalisuus
14. Reiluus
15. Johtajuus
16. Anteeksiantavuus ja armollisuus
17. Vaatimattomuus
18. Harkitsevuus ja järkevyyys
19. Itsesäätely
20. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
21. Kiitollisuus
22. Toiveikkuus
23. Huumorintaju
24. Hengellisyys