

MUUTOKSESSA ON HYVÄN MAHDOLLISUUS



A high-speed photograph of a single water droplet suspended in mid-air just above a surface of water. The droplet is perfectly spherical and reflects the surrounding light. Below it, the water surface is disturbed, creating a series of concentric ripples that spread outwards. The background is a soft, out-of-focus blue gradient.

PIENESTI ON PAREMPI



HYVÄN HUOMAAMINEN

An open book is shown from a top-down perspective, lying flat. From the center of the book, a small, dark, woody stem grows upwards and splits into two large, dark, teardrop-shaped leaves. The background is a plain, light gray. The text 'TUNTEET VAIKUTTAA' is overlaid in the center of the image in a bold, white, sans-serif font.

TUNTEET VAIKUTTAA

Onnellisuuden lähteet positiivisen psykologian mukaan

- * Aistien tuoma mielihyvä.
- * Innostava tekeminen vapaaehtoisesti ilman hyödyn odotusta.
- * Kyvykkyytensä ja vahvuuksiensa käyttäminen
Sekä uuden oppiminen, kehittyminen ja aikaansaaminen.
- * Hyvät ihmissuhteet, läheisyys ja yhteenkuuluvaisuuden tunne.
- * Hyväntekemisen tunne, kun vaikutetaan myönteisesti muiden elämään ja maailmaan.
- * Tarkoituksellisuuden kokeminen elämässään.
- * Kauneuden havaitseminen ja kokeminen.
- * Luonto, joka rauhoittaa ja rentouttaa.

Näitä ei saa unohtaa

- **Naura paljon!**
- **Kiitollisuus hyvistä hetkistä**
- **Tärkeät rajat. Ei on kaunis sana.**
- **Omat tärkeimmät asiat – arvot**
- **Ole itsellesi armollinen**
- **Rakasta itseäsi juuri sellaisena kuin olet, elämäsi joka ikinen päivä.**

SUOMEN POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN YHDISTYS RY



www.sppy.fi