

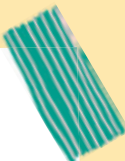


Sisällys

Lukijalle	11
Kohti vahvuusvyöhykettä	15
Miksi omien vahvuuksien löytäminen on tärkeää?	17
Vahvuuslähtöinen ajattelutapa	18
Omien ydinvahvuuksien tunnistaminen	21
Nimenkirjoitustehtävä	23
Ydinvahvuuksien sanoittaminen	24
Ydinvahvuuksien kartoittaminen	28
Vahvuuskarkit itse valittuina	29
Ydinvahvuuksien toivelista	35
Ydinvahvuusmittari	39
Ydinvahvuuden kehä	40
Ihmissuhteiden merkitys vahvuuksien tunnistamisessa ja hyödyntämisessä	41
Vahvuusmieli – tietoisuus vahvuuksista ja hyvän olemassaolosta	42
Vahvuusmieliharjoitus	43
Vahvuuslinssivakooja	44

Vahvuuskieli – vahvuuksien sanallistaminen ja myönteisen vuorovaikutuksen rakentaminen	45
Vahvuuskieli käyttöön: kiitos ja toive	48
Vahvuusteot – vahvuuksien aktiivinen hyödyntäminen ja soveltaminen arjessa	49
Vahvuuspäiväkirja	50
Vahvuushaaste	51
Ydinvahvuuteni muiden silmin	52
Kysy palautetta vahvuuksistasi	52
Vahvuusmuistilaput	54
Merkittävät kokemukset ja ydinvahvuudet	55
Katso olkasi yli – tärkeät tapahtumat	58
Katso olkasi yli – mentorin löytäminen	60
Katso olkasi yli – vaikeimmat hetkeni	62
Lapsuuden vahvuudet ja niiden merkitys	64
Lapsuuskuva	65
Omien vahvuuksien tavoitteellinen vahvistaminen	67
Vahvuuksien kolmikanta	68
Haasteiden ratkaisu ydinvahvuuksien avulla	74
Let's WOOP it!	78
Arvot ja hyveet yksilön valinnoissa	84
Arvojen rakennuspalikat	86
Mikä on sinulle arvokasta?	88
Arvojen kirkastamisen päiväkirja	90





Arvot hyvän elämän pohjana	97
Hyvän elämän vahvuuspyörä	98
Vahvuudet elämänpyörässä	101
Omat ydinvahvuudet kuljettavat	
kohti hyvää ja toivottavaa	104
Tiimalasipäivä	105
Vahvuusvyöhyke	108
Paskatutka aivojen tehdasasetuksena	109
Oman ajattelun myönteistämisen taito	110
Negatiivisten tunteiden päiväkirja	112
Positiivisten tunteiden päiväkirja	116
Hyvän olon lista	118
Paskalista	120
Paraslista	123
Energianlähteeni	128
Kukoistus	130
Kukoistumittari	132
Kukoistuksen askelmerkit	133
Kukoistuksen treenipäiväkirja	134
Onnistumisista oppiminen	138
Onnistumispäiväkirja	139
Onnistumisteni jäävuori	141

Sisäinen puhe – miten puhut itsellesi itsestäsi?	143
Itsemyötätunnon vahvistajat	146
Itsemyötätunnon värityspäiväkirja	148
Sinnikkyuden avulla merkitykselliseen elämään	149
Sinnikkyuden pilarit	150
Kasvun nelikenttä	152
Kiitollisuuden osoittaminen	154
Kiitostehtävä	156
Kiitollisuuskortit	157
Vahvuudet osana yhteisöjä	160
Hyvinvoiva yhteisö	
rakentuu vahvuuksien voimalla	160
Minä osana yhteisöä	161
Paras versio minusta yhteisössä	162
Vahvuuslähtöisen yhteisön rakentaminen	166
Vahvuustreffit	167
Vahvuuspeli yhdessä	168
Epämukavuusaluepeli	169
Vahvuusvisio	170
Vahvuusketju	171
Vahvuustuokio	172
Yhteisön vahvuuspäiväkirja	173
Yhteinen paskalista	176
Yhteinen paraslista	178



Vahvuuksien ja heikkouksien ymmärtäminen osana yhteisöjä	180
Positiivinen juoru	183
Puhutaan hyvää selän takana -rinki	184
WOWW	185
Palautteen vastaanottaminen – taito, jota voi kehittää	187
Palautteen vastaanottamisen harjoituspäiväkirja	188
Hyödyllisen ja hyödyttömän palautteen erottaminen toisistaan	189
Mitä minusta jää jäljelle?	192
Katsotaan yhdessä tulevaisuuteen	193
Nekrologini	198
Kiitokset	200
Lähdeluettelo	202

Lukijalle

Sinussa on paljon enemmän hyvää kuin ehkä arvaatkaan. Tämä kirja auttaa sinua huomaamaan hyvän itsessäsi ja vie sinut matkalle tutustumaan omiin ja yhteisöllisiin vahvuuksiin. Se antaa sinulle työkalut vahvuuksien tunnistamiseen ja tiedostamiseen, sanat niistä puhumiseen ja keinot vahvuuksien hyödyntämiseen henkilökohtaisessa kasvussasi sekä osana niitä yhteisöjä, joihin kuulut.

Kirjoitamme tämän kirjan, koska uskomme, että koskaan ei ole liian myöhäistä rakentaa hyvää elämää. Aikuisikä on uusi mahdollisuus tavoitella itselle tärkeitä päämääriä ja kasvattaa syntymässä saaduista piilevistä vahvuuksista arjen onnellisuuden ja merkityksellisuuden lähteitä. Kirja tarjoaa ajankohtaisia näkökulmia kielteisyyden kierteen pysäyttämiseen ja notkahtaneen tulevaisuususkon vahvistamiseen. Kyynisyyden, ilkeilyn ja toivottomuuden sävyttämässä ajassa tämä kirja kutsuu sinut tiedostamaan hyvän olemassaolon, etsimään iloa, huomaamaan hyväntahtoisuutta ja rakentamaan toivoa sekä itsestäsi että toisista ihmisistä.

Tässä ajassa luonteenvahvuudet, kuten myötätunto, luovuus, rohkeus ja sinnikkyys, nousevat keskeisiksi voimavaroiksi. Vahvuuksiin ja hyvään keskittyminen ei tarkoita todellisuuden kaunistelua vaan tietoista valintaa suunnata huomiota ja läsnäoloa siihen, mikä kantaa ja kasvattaa yhteistä hyvinvointia. Vahvuudet kehittyvät, kun niiden äärelle hakeudutaan ja niitä harjoitetaan tietoisesti elämällä arvoihin ja hyveisiin nojaten, kasvua etsien ja kohti parempaa ihmisyyttä pyrkien.

Vahvuuksiin tutustuminen rikastaa ajattelua, syventää itsetuntemustasi ja antaa sinulle keinoja hyvän huomaamiseen ja sanoittamiseen ympärilläsi avautuvissa arjen pienissä hetkissä. Kirja kutsuu sinua katsomaan lähelle ja syventämään itseymmärrystä. Oivallukset eivät jää pyörimään vain oman pääsi sisälle vaan löydät keinoja kasvattaa vahvuuksistasi voimavaroja ja elämäsi ankkureita. Tämä katalysoi sekä omaa kasvuasi että tukee laajemmin yhteisösi ja ympäröivän luonnon kestävää hyvinvointia. Luonteenvahvuudet eivät ole vain henkilökohtaisen kasvun välineitä, vaan ne ovat itseisarvoisesti tärkeitä tekijöitä kestävä ja inhimillisen tulevaisuuden rakentamisessa. Ne tarjoavat meille suunnan ja tahdon toimia tavalla, joka edistää yhteistä hyvää ja

vastaa aikamme suurimpiin haasteisiin. Omien vahvuuksien hyödyntäminen toisten ihmisten ja ympäristön hyväksi voi lopulta olla loppuelämäsi paras sijoitus.

Kirjan tehtävät kuljettavat sinua yksityisestä yhteiseen: omien vahvuuksien tunnistamisesta aina niillä kytkeytymiseen osaksi ympäröiviä yhteisöjä. Tehtävien avulla pääset tutkimaan omaa tarinaasi myötätuntoisesti ja rakkaudellisesti samalla juurruttaen oivalluksia osaksi arkea ja luoden askelmerkkejä toivottuun tulevaisuuteen. Suosittelemme etenemään kirjan tehtäviä järjestyksessä, sillä aiemmat pohdinnat luovat sillan seuraaviin oivalluksiin. Voit kirjoittaa vastauksia suoraan kirjaan, mutta oman ajattelun tueksi kannattaa ottaa rinnalle myös perinteinen tai digitaalinen muistikirja. Rohkaisemme jakamaan matkan varrella syntyviä oivalluksia ja sinulle tärkeimpiä tehtäviä myös oman laumasi kanssa kotona, työssä, parisuhteessa ja vapaa-ajalla sekä sosiaalisessa mediassa.

Tämä kirja on syntynyt kasvatustieteilijän, pelisuunnittelijan ja kuvittajan yhteistyössä. Se ei nojaa pelkkään teoriaan, vaan kirjan ideat ja tehtävät on kehitetty, testattu ja hiottu käytännössä kymmenien tuhansien ihmisten kanssa ympäri maailmaa luennoillamme ja työpajoissamme viime vuosikymmenen aikana. Kirjan avulla vahvuuksien tunnistaminen ja niistä puhuminen eivät jää sivuhuomautukseksi. Ne synnyttävät parempaa ajattelua ja voivat nousta kantavaksi teemaksi lukijan elämässä. Saatat huomata tarttuvasi yhä useammin tilaisuuksiin laittaa hyvän kierrettä eteenpäin paremman huomisen puolesta. Tämä muutos sävyttää ihmissuhteitasi ja tukee sekä terveyttäsi että hyvinvointiasi.

YDINVAHVUUKSIEN KARTOITTAMINEN

Jatka ydinvahvuuksiesi kartoittamista vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkä tekeminen saa minut unohtamaan ajan kulun?

2. Mitä asioita teen mielelläni, vaikka niistä ei saisi palkkiota?

3. Missä tilanteissa tunnen olevani täysin oma itseni?

4. Mistä ominaisuuksista ja tekemisistä saan eniten positiivista palautetta muilta?

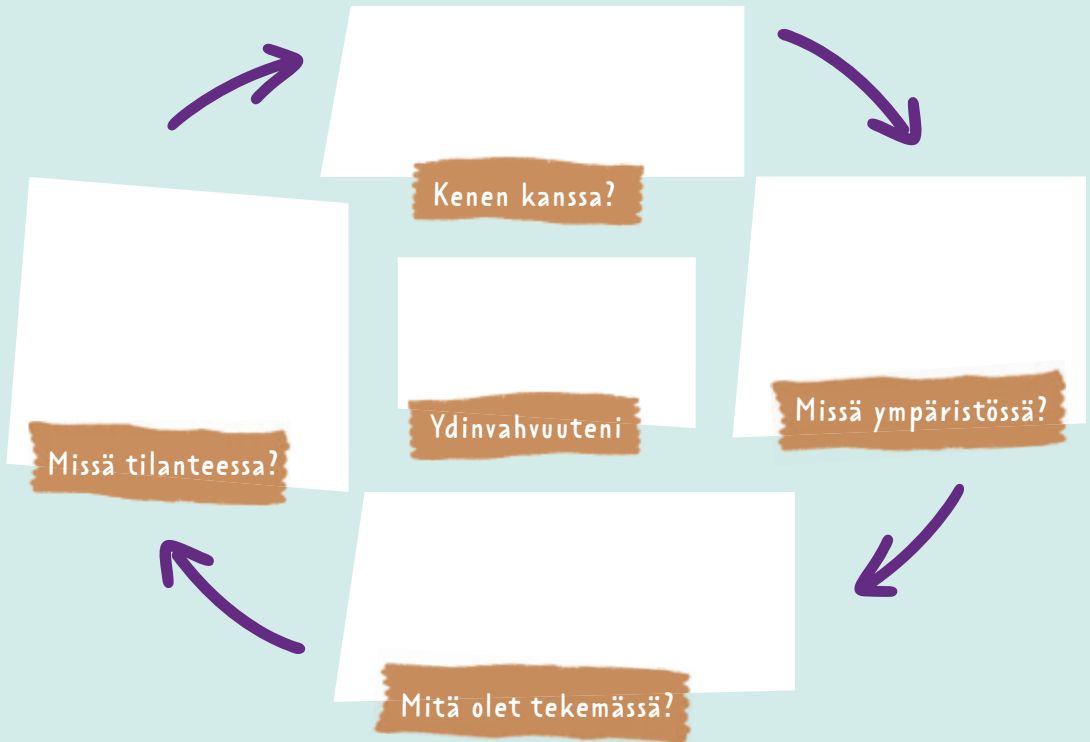
5. Milloin ja mitä tehdessäni olen viimeksi tuntenut itseni aidosti innostuneeksi ja motivoituneeksi?

Vastattuasi kysymyksiin kiinnitä huomiota siihen, kuinka paljon omat ydinvahvuutesi luonteenvahvuuksien listalta liittyvät edellä mainittuihin tekemisiin ja tilanteisiin.

YDINVAHVUUDEN KEHÄ

Tässä tehtävässä tarkastellaan ydinvahvuuksia eri ympäristöissä. Valitse yksi ydinvahvuuskarkki. Kirjoita se ympyrän keskelle, jotta voit palata siihen, kun mietit, miten tämä ydinvahvuus näkyy eri tilanteissa. Ajattele sitä valona, joka saa sinut loistamaan ja jonka äärellä tunnet asioiden soljuvan ja koet tekemisen imun. Kenen seurassa olet? Millainen tilanne on? Entä ympäristö? Mitä olet tekemässä?

Havainnoi, milloin huomaat hyödyntäväsi tätä vahvuutta. Miltä oman ydinvahvuuden käyttäminen tuntuu? Missä onnistut? Kirjaa ajatuksiasi puhelimen muistiinpanoihin ja esimerkiksi valokuvaa tilanteita vahvuuden käytöstä. Kun olet täyttänyt ydinvahvuuden kehän, ota toinen ydinvahvuuskarkki ja toista harjoitus uudella ydinvahvuudella!



Mitä opit? _____
