



# SISÄLLYS

<b>JOHDANTO</b> .....	12
Liikkeelle .....	12
Perinteinen ja positiivinen psykologia .....	14
Hyvän mielen taidot .....	16
Hyvä mieli jokamiestaidoksi .....	17



## MITÄ HYVÄN MIELEN TAIDOT OVAT?

<b>NÄIN KÄYTÄT KIRJAA JA KORTTEJA</b> .....	22
Kirjan ja korttien kokonaisuus .....	22
Kirjan sisältö ja käyttö .....	25
Korttien sisältö ja käyttö .....	26
Korttien käyttö itseksensä .....	27
Harjoittelu ystävän kanssa .....	30
Harjoittelu ystäväporukassa .....	31
Asiantuntijatyössä .....	31
Ajoitus ja aikatauluttaminen .....	33
Uuden taidon oppiminen .....	34
Haluttu muutos käytäntöön .....	38
Edistymisen seuranta .....	40
<b>MUUTOSSUUNNAT YHTEISKUNNASSA</b> .....	42
Mitä meille kuuluu? .....	42
Self-helpistä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin .....	43
Tulevaisuuden muutossuunnat hyvinvoinnin näkökulmasta .....	46

<b>HYVÄN MIELEN TAITOJEN LÄHTÖKOHDAT</b> . . . . .	48
Inhimillinen kasvu on mahdollista . . . . .	48
Ihminen on kokonaisuus. . . . .	49
Oppiminen on elämänmittainen polku. . . . .	50
Käyttäjymisen muutosta voi tukea ja ohjata . . . . .	51
Itsetuntemustyössä näkyväksi tekemisellä on keskeinen rooli . . . . .	52
Moniaistisuudella voidaan tukea elämänmuutoksia ja hyvinvointia . . . . .	53
Yhdessä luova toimintatapa avaa uusia käyttötarkoituksia . . . . .	55



## MITEN HYVÄN MIELEN TAITOJA HARJOITETAAN?



### MYÖNTEISYYDEN TAIDOT

Myönteisyyden taidot kiteytetysti . . . . .	61	<b>5 ILOITSEMINEN</b> . . . . .	93
Myönteisyyden taitojen taustaa. . . . .	61	Tarina . . . . .	93
<b>1 KIITOLLISUUS</b> . . . . .	74	Tehtävät. . . . .	95
Tarina . . . . .	74	<b>6 OMAN POTENTIAALIN HYÖDYNTÄMINEN</b> . . . . .	97
Tehtävät. . . . .	75	Tarina . . . . .	97
<b>2 MERKITYKSEN KOKEMINEN</b> . . . . .	78	Tehtävät. . . . .	99
Tarina . . . . .	78	<b>7 TOIVON VAALIMINEN</b> . . . . .	102
Tehtävät. . . . .	81	Tarina . . . . .	102
<b>3 VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN</b> . . . . .	84	Tehtävät. . . . .	104
Tarina . . . . .	84	<b>8 ONNISTUMISEN JUHLISTAMINEN</b> . . . . .	107
Tehtävät. . . . .	86	Tarina . . . . .	107
<b>4 HYVÄN TEKEMINEN</b> . . . . .	89	Tehtävät. . . . .	109
Tarina . . . . .	89	Lue lisää myönteisyyden taidoista. . . . .	110
Tehtävät. . . . .	90		

## TAHDONVOIMATAIDOT

Tahdonvoimataidot kiteytetysti. . . . .	112	<b>12 SUOJAUTUMINEN</b> . . . . .	146
Tahdonvoimataitojen taustaa. . . . .	112	Tarina. . . . .	146
<b>9 OMAN VOIMAN TUNNISTAMINEN</b> . . . . .	130	Tehtävät. . . . .	147
Tarina . . . . .	130	<b>13 JOUSTAVUUS</b> . . . . .	150
Tehtävät. . . . .	132	Tarina. . . . .	150
<b>10 HUOMION KESKITTÄMINEN</b> . . . . .	136	Tehtävät. . . . .	152
Tarina . . . . .	136	<b>14 HALLINNASTA LUOPUMINEN</b> . . . . .	155
Tehtävät. . . . .	138	Tarina. . . . .	155
<b>11 SITOUTUMINEN</b> . . . . .	141	Tehtävät. . . . .	156
Tarina . . . . .	141	<b>15 SISUKKUUS</b> . . . . .	159
Tehtävät. . . . .	143	Tarina. . . . .	159
		Tehtävät. . . . .	161
		Lue lisää tahdonvoimataidoista . . . . .	164

## VUOROVAIKUTUSTAIIDOT

Vuorovaikutustaidot kiteytetysti. . . . .	166	<b>20 IHMISSUHTEIDEN VAALIMINEN</b> . . . . .	196
Vuorovaikutustaitojen taustaa. . . . .	166	Tarina. . . . .	196
<b>16 YHTEYDEN LUOMINEN</b> . . . . .	177	Tehtävät. . . . .	197
Tarina . . . . .	177	<b>21 RAJOJEN ASETTAMINEN</b> . . . . .	200
Tehtävät. . . . .	179	Tarina. . . . .	200
<b>17 KIINNOSTUKSEN OSOITTAMINEN</b> . . . . .	182	Tehtävät. . . . .	202
Tarina . . . . .	182	<b>22 TARPEIDEN ILMAISEMINEN</b> . . . . .	204
Tehtävät. . . . .	183	Tarina. . . . .	204
<b>18 HAAVOITTUVUUDEN PALJASTAMINEN</b> . . . . .	186	Tehtävät. . . . .	205
Tarina . . . . .	186	<b>23 SANOJEN VALITSEMINEN</b> . . . . .	208
Tehtävät. . . . .	189	Tarina. . . . .	208
<b>19 KUUNTELEMINEN</b> . . . . .	192	Tehtävät. . . . .	209
Tarina . . . . .	192	Lue lisää vuorovaikutustaidoista . . . . .	212
Tehtävät. . . . .	193		

## MYÖTÄTUNTOTAITOJEN

Myötätuntotaidot kiteytetysti. . . . .	214	27 ANTEEKSI ANTAMINEN MUILLE . . .	240
Myötätuntotaitojen taustaa. . . . .	214	Tarina. . . . .	240
<b>24 TOSIASIOIDEN HYVÄKSYMINE</b> . . .	227	Tehtävät. . . . .	241
Tarina. . . . .	227	<b>28 ANTEEKSI ANTAMINEN ITSELLE</b> . . .	243
Tehtävät. . . . .	229	Tarina. . . . .	243
<b>25 MYÖTÄTUNTO</b> . . . . .	232	Tehtävät. . . . .	244
Tarina. . . . .	232	<b>29 KIELTEISYYDESTÄ LUOPUMINEN</b> . . .	247
Tehtävät. . . . .	234	Tarina. . . . .	247
<b>26 MYÖTÄTUNTO ITSEÄ KOHTAAN</b> . . .	236	Tehtävät. . . . .	248
Tarina. . . . .	236	<b>30 YSTÄVÄLLISYYS</b> . . . . .	251
Tehtävät. . . . .	237	Tarina. . . . .	251
		Tehtävät. . . . .	253
		Lue lisää	
		myötätuntotaidoista . . . . .	255

## LUOVUUSTAITOJEN

Luovuustaidot kiteytetysti. . . . .	257	<b>35 LEIKKIMINEN</b> . . . . .	295
Luovuustaitojen taustaa. . . . .	258	Tarina. . . . .	295
<b>31 UTELIAISUUS</b> . . . . .	276	Tehtävät. . . . .	296
Tarina. . . . .	276	<b>36 UNELMOIMINEN</b> . . . . .	299
Tehtävät. . . . .	277	Tarina. . . . .	299
<b>32 TUTKIMINEN</b> . . . . .	280	Tehtävät. . . . .	302
Tarina. . . . .	280	<b>37 INTUITIO</b> . . . . .	305
Tehtävät. . . . .	281	Tarina. . . . .	305
<b>33 KOKEILEMINEN</b> . . . . .	286	Tehtävät. . . . .	307
Tarina. . . . .	286	<b>38 PALAUTTEEN PYYTÄMINEN</b> . . . . .	310
Tehtävät. . . . .	287	Tarina. . . . .	311
<b>34 SEIKKAILEMINEN</b> . . . . .	290	Tehtävät. . . . .	311
Tarina. . . . .	290	Lue lisää	
Tehtävät. . . . .	292	luovuustaidoista. . . . .	314

## LÄSNÄOLOTAIDOT

Läsnäolotaidot kiteytetysti . . . . .	316	42 KEHOSTA HUOLEHTIMINEN . . . . .	342
Läsnäolotaitojen taustaa . . . . .	316	Tarina . . . . .	342
<b>39 PYSÄHTYMINEN</b> . . . . .	330	Tehtävät . . . . .	343
Tarina . . . . .	330	<b>43 LEPÄÄMINEN</b> . . . . .	346
Tehtävät . . . . .	331	Tarina . . . . .	346
<b>40 KAUNEUDEN VAALIMINEN</b> . . . . .	335	Tehtävät . . . . .	348
Tarina . . . . .	335	<b>44 YKSINKERTAISTAMINEN</b> . . . . .	351
Tehtävät . . . . .	336	Tarina . . . . .	351
<b>41 LUONNOSTA NAUTTIMINEN</b> . . . . .	338	Tehtävät . . . . .	352
Tarina . . . . .	338	<b>45 VOIMAVAROJEN VAALIMINEN</b> . . . . .	355
Tehtävät . . . . .	339	Tarina . . . . .	355
		Tehtävät . . . . .	356
		Lue lisää läsnäolotaidoista . . . . .	358

## ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT

Itsensä johtamisen taidot kiteytetysti . . . . .	360	50 ODOTTAMINEN . . . . .	403
Itsensä johtamisen taitojen taustaa . . . . .	361	Tarina . . . . .	403
<b>46 TILANTEEN HAAMOTTAMINEN</b> . . . . .	381	Tehtävät . . . . .	404
Tarina . . . . .	381	<b>51 EPÄVARMUUDEN SIETÄMINEN</b> . . . . .	408
Tehtävät . . . . .	383	Tarina . . . . .	408
<b>47 VALITSEMINEN</b> . . . . .	388	Tehtävät . . . . .	409
Tarina . . . . .	388	<b>52 PALVELEMINEN</b> . . . . .	412
Tehtävät . . . . .	389	Tarina . . . . .	412
<b>48 SYVENTYMINEN</b> . . . . .	394	Tehtävät . . . . .	414
Tarina . . . . .	394	<b>53 IRTI PÄÄSTÄMINEN</b> . . . . .	417
Tehtävät . . . . .	395	Tarina . . . . .	417
<b>49 TAVOITTEELLISUUS</b> . . . . .	398	Tehtävät . . . . .	418
Tarina . . . . .	398	Lue lisää itsensä johtamisen taidoista . . . . .	420
Tehtävät . . . . .	400		

LOPUKSI .....	421
KIITOKSET .....	422
HAKEMISTO .....	424
LÄHTEET .....	429
LIITTEET .....	439
Liite 1 Hyvän mielen kategoriat ja taidot .....	440
Liite 2 Harjoittelukalenteri .....	441