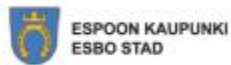




4V-hanke

Välitä, Vaikuta, Viihdy, Voi hyvin

Onni on – rajaton



Sähköinen versio löytyy www.4v.fi/julkaisut

Aiheet:

- Mitä onni on?
- Happy Planet Index
- BKT & onnellisuus
- Hyvän elämän osatekijät
- Mikä lisää onnellisuutta?
- Kestävä kulutus - rajat on
- Vastuulliset valinnat
- Montako on tarpeeksi?
- Onnen avaimia
- Onni on ...



Mitä onni on?

- Onnellisuus on tunnetila, hyvän olon kokemus, jossa on mukana myös muita tunteita kuten ilo, rakkaus, kiitollisuus ja toiveikkuus
- Onni on tässä ja nyt -kokemus
- Onnellisella ihmisellä on kaikki mitä hän tarvitsee, eikä hän tarvitse mitään lisää
- Jatkuva onnellisuuden olotila on mahdollista saavuttaa

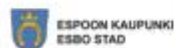


Lähde: Ojanen, Markku. Onnellisuus. 2006



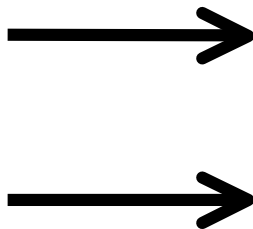
Happy Planet Index (HPI)

HPI = oma arvio onnellisuudesta x odotettavissa oleva elinikä
ekologinen jalanjälki



HPI

Rank	Country	Life Sat	Life Exp	EF	HPI
Reasonable ideal		8.2	82.0	1.5	83.5
1	Vanuatu	7.4	68.6	1.1	68.2
2	Colombia	7.2	72.4	1.3	67.2
3	Costa Rica	7.5	78.2	2.1	66.0
4	Dominica	7.3	75.6	1.8	64.6
5	Panama	7.2	74.8	1.8	63.5
6	Cuba	6.3	77.3	1.4	61.9
7	Honduras	7.2	67.8	1.4	61.8
8	Guatemala	7.0	67.3	1.2	61.7
9	El Salvador	6.6	70.9	1.2	61.7
10	Saint Vincent and the Grenadines	7.2	71.1	1.7	61.4
11	Saint Lucia	7.0	72.4	1.6	61.3
12	Vietnam	6.1	70.5	0.8	61.2
13	Bhutan	7.6	62.9	1.3	61.1
14	Samoa (Western)	6.9	70.2	1.4	61.0
15	Sri Lanka	6.1	74.0	1.1	60.3
16	Antigua and Barbuda	7.4	73.9	2.3	59.2
119	Sweden	7.7	80.2	7.0	38.2
120	Romania	5.2	71.3	2.7	37.7
121	Hungary	5.7	72.7	3.5	37.6
122	Guinea	5.1	53.7	1.0	37.4
123	Finland	7.7	78.5	7.0	37.4
124	Mauritania	5.3	52.7	1.1	37.3
125	Kazakhstan	5.8	63.2	2.8	36.9
126	Togo	4.9	54.3	0.9	36.9
127	Kenya	5.6	47.2	0.9	36.7
128	Czech Republic	6.4	75.6	5.0	36.6
129	France	6.6	79.5	5.8	36.4



Lähde: New Economics Foundation. Happy Planet Index -julkaisu (www.happyplanetindex.org)
Aleksi Neuvonen, Demos, Helsinki



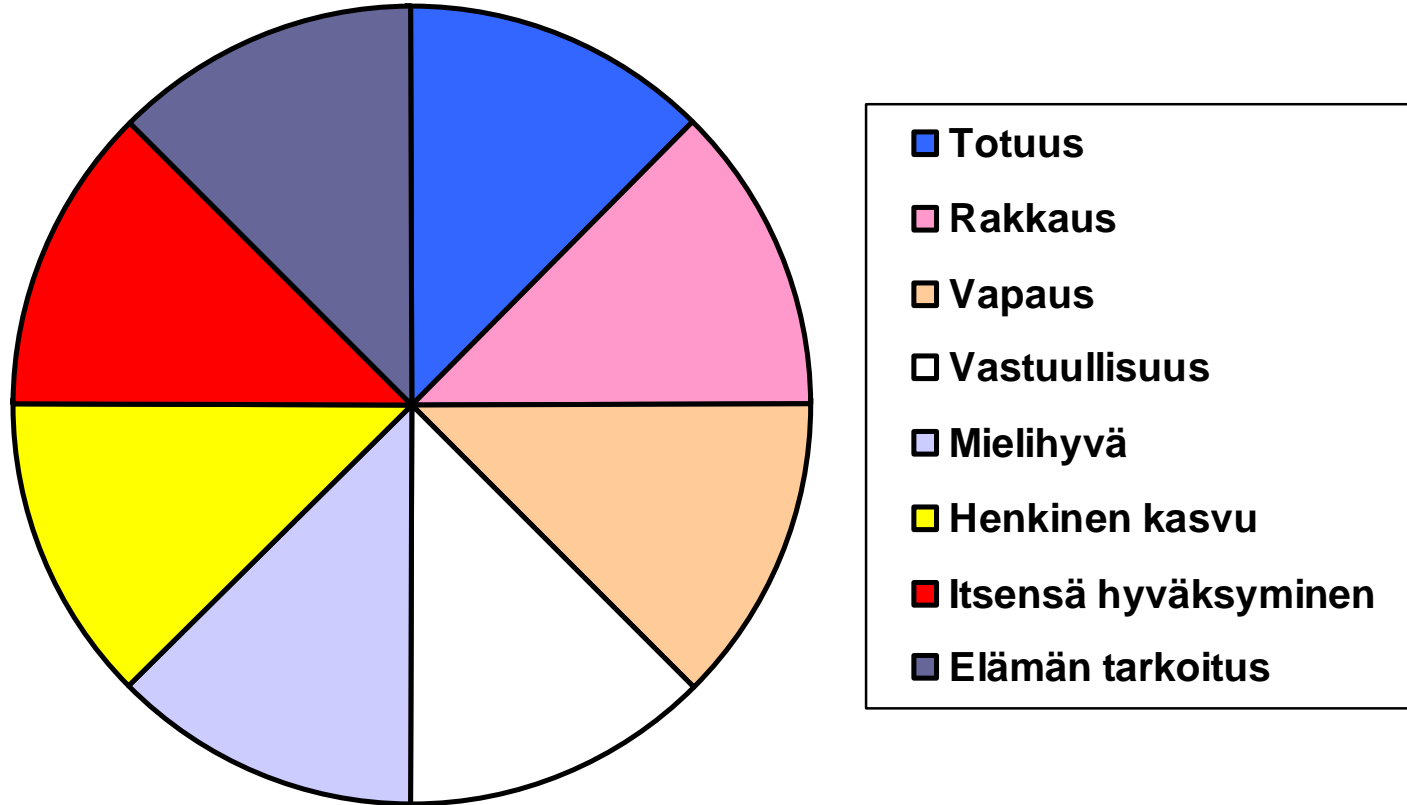
Sinä ja Onni - Mitä onni on sinulle?

LÖYDÄ ONNESI JA ILOSI:

- Mikä saa sinut iloiseksi?
- Mistä nautit?
- Mikä lisää sinun onnellisuuttasi?
- Arvot = mikä sinulle on tärkeää?



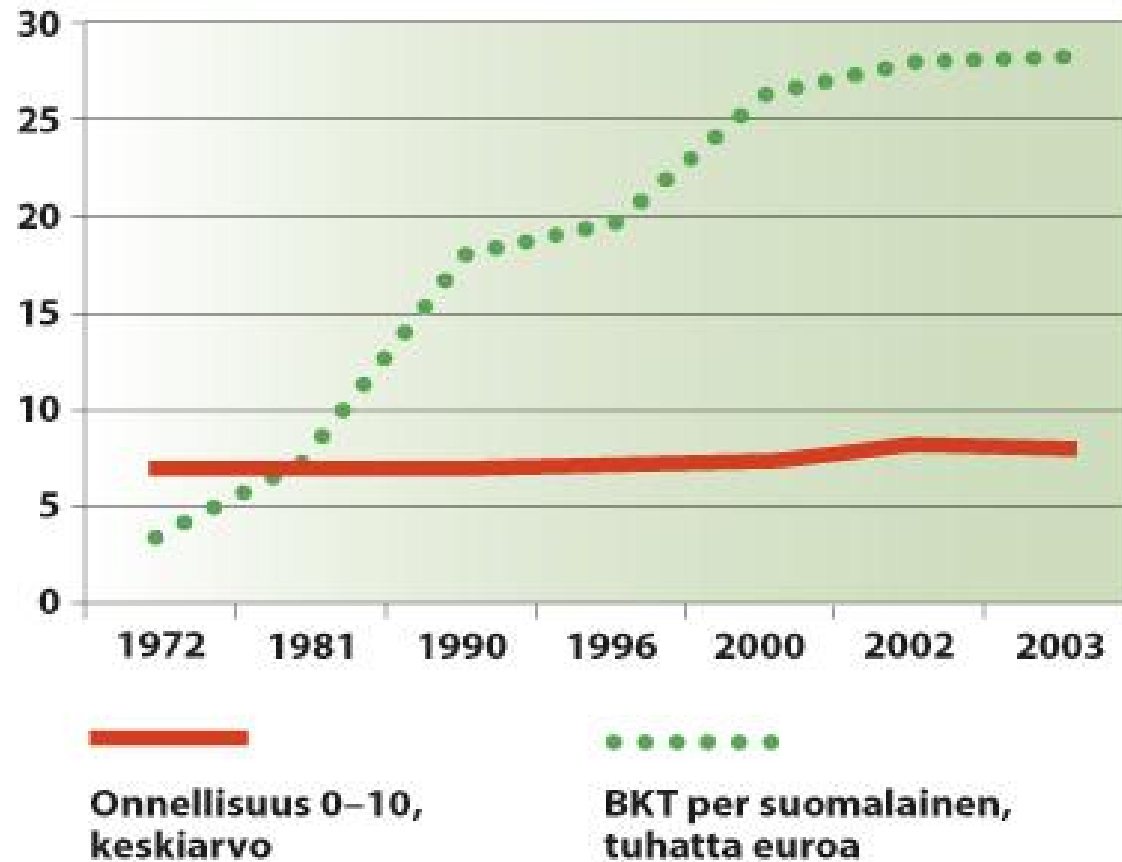
Hyvän elämän osatekijät



Lähde: Ojanen, Markku. Onnellisuus. 2006



Suomalaisten onnellisuus ja BKT 1972-2003



Lähde: Hirvonen & Mangelola 2006.



Löytyykö onni ostamalla?

- Ostaminen ja kuluttaminen tarjoavat ehkä hetken huuman ja mielihyvän, mutta lisäävätkö ne onnellisuutta?
- Tavaroiden ostaminen ja kuluttaminen vaatii luonnosta peräisin olevia raaka-aineita ja energiaa sekä tuottaa jätteitä ja päästöjä, jotka muuttavat ympäristöä
- Me länsimaiset ihmiset olemme kuluttamassa itsemme hengiltä



Kestävä kulutus – Mitä se on?

Ekotehokkuutta, kohtuullisuutta ja vastuullisia valintoja

- Ekotehokkuus = Vähemmästä määrästä luonnonvaroja tuotetaan enemmän hyvinvointia (tuotettuja palveluja)
- Kohtuullisuus = Ei halua enempää kuin oikeasti tarvitsee



Vastuulliset valinnat: Miten liikun kestävämmiin?

- Liiku lihasvoimalla:
kulje kävellen, pyörällä tai rullaluistimilla
- Kulje julkisilla
- Käytä kimppakyytiä
- Vähennä yksityisautoilua
- Jos autoilet:
kevennä kaasujalkaa ja yhdistele matkoja



Vastuulliset valinnat: Oma koti kullan kallis

- Montako neliötä tarvitset?
- Vanhaa kannattaa kunnostaa
- Laske huonelämpötilaa: yksi aste= -5 % lämmityskuluissa
- Tarkkaile vedenkulutusta
- Käytä varsinkin lämmintä vettä säästeliäästi
- Sammuta sähkölaiteet ja valot, kun et niitä tarvitse
- Tilaa kotiisi ekosähköä



Vastuulliset valinnat: Löytyykö lautaselta kotimaista ruokaa?



- Syö vähemmän lihaa
- Suosi kotimaisia kasviksia ja viljatuotteita
- Käytä kausituotteita
- Kokeile lähiruokaa
- Kasvata itse tai marjasta, sienestä ja kalasta



Vastuulliset valinnat: Tarvitseeko todella tämän tavaran?

- Suosi aineettomia nautintoja ja palveluja
- Mieti ensin voitko lainata, vuokrata, ostaa käytettynä tai tuunata vanhasta uutta
- Valitse kestävä, korjattava, huollettava, kierrätettävä sekä energiapihi
- Huolehdi tavaroistasi hyvin
- Huolehdi siitä, että ne tavarat joita et itse tarvitse, päätyvät jollekin joka tarvitsee



Montako on tarpeeksi?

- Katsele kotona ympärillesi.
Tarvitsetko todella kaikkea mitä sinulla on?
- Montako sähkölaitetta sinulla on kotonasi?
- Jos kotonasi syttyisi tulipalo, mitä pelastaisit sieltä?



Mihin käytän aikani, energiani ja rahani?

- Mihin sijoitat aikasi, energiasi ja rahasi?
- Mistä saat energiaa ja rahaa, sitä mitä tarvitset?
- Annatko enemmän kuin saat vai vallitseeko tasapaino?
- Tee sitä mikä toimii, mikä tekee sinut onnelliseksi ja tyytyväiseksi
- Muuta sitä mikä ei toimi



Mikä lisää onnellisuutta?

Onnen avaimia – valitse omasi

- ✦ Ihmissuhteiden hoitaminen, vierailut ja vieraiden kutsuminen, oman ja toisten hyvinvoinnin huomioiminen
- ✦ Tunnustuksen antaminen ja vastaanottaminen
- ✦ Ongelmien ja vaikeuksien jakaminen
- ✦ Tavoitteiden realisointi
- ✦ Vapaaehtoistyöhön osallistuminen
- ✦ Terveystä ja liikunnasta huolehtiminen sekä riittävän yön varmistaminen
- ✦ Ajan varaaminen harrastuksille
- ✦ Kohottaviin tilanteisiin hakeutuminen, pyhyden kokeminen ja Flow-tilojen lisääminen
- ✦ Mielipaikkoihin hakeutuminen
- ✦ Leikkiminen, hauskanpito
- ✦ Mielimusiikin kuunteleminen
- ✦ Television katselun rajaaminen (muuta tekemistä tilalle)
- ✦ Lemmikin hoitaminen
- ✦ Moraalisista periaatteista kiinnittäminen (itsekunnioitus)



Lähde: Ojanen, Markku. Onnellisuus. 2006



A landscape photograph showing a wide, grassy field in the foreground. In the background, there is a dense forest of evergreen trees. The sky is bright blue with some wispy clouds, and the sun is visible in the upper left corner, creating a lens flare effect. The overall scene is peaceful and natural.

**Tee päätös ja kulje kohti tavoitettasi
askel kerrallaan.**




Onni on...

**Saavutettavissa, kun muutat ajatuksiasi, toimit ja
teet valintoja
jotka lisäävät onnellisuuttasi.**




**Jokaisella meistä on vapaus valita
ja vastuu omista valinnoista.**

A photograph of a forest scene. In the foreground, there are large, mossy rocks. Several birch trees with characteristic white bark and dark lenticels are visible. The background shows a dense forest with green foliage. The text is overlaid on the lower part of the image.

**Mieti minkälainen ihminen haluat olla,
minkälaisen elämän haluat elää
ja millaisen jäljen haluat jättää.**



**Kun toimimme nyt oikein,
on meidän lapsillammekin
paremmat mahdollisuudet onnelliseen elämään.**



**Sinä olet tärkeä
ja sinun valinnoillasi
on suuri merkitys.**



Onni näkyy

13.06.2009 14:36

4v – Välitä, Vaikuta, Viihdy, Voi hyvin – Yhteisöllisyys ja hyvä elinympäristö

Hanke tukee yhteisöllisyyttä, osallistumista oman arkiympäristön viihtyisyyden ja turvallisuuden lisäämiseen sekä kestäväää ja ympäristövastuullista elämäntapaa. 4V -hanke toteutetaan vuosina 2008-2011 kohdealueilla Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla.

4V-hanke saa EU-rahoitusta EteläSuomen EAKR-ohjelmasta ja kansallista rahoitusta Uudenmaan liitolta vuosina 2008-2011.



Onni on rajaton -diasarjasta

- Koulutusmateriaali on valmistettu osana Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy:n 4V-hanketta keväällä 2009
- Materiaalin kokosi: Jaana Hiltunen
- Valokuvat ja äänet: Jaana Hiltunen
- Materiaali on tulostettavissa osoitteessa: www.4v.fi/julkaisut
- Materiaalia saa vapaasti käyttää kokonaan tai osin, mutta kuvia ja ääniä ei ole lupaa siirtää toisiin yhteyksiin.

