

# Onni on – rajaton –diasarjan taustateksti

Käyttäjälle:

**Tätä diasarjaa saa vapaasti esittää neuvontatilaisuuksissa. Voit käyttää esitystä sellaisenaan tai koostaa dioista oman kokonaisuuden. 30 dian esityksen kesto on noin 1.5 tuntia. Diat on tehnyt 4V –hankkeelle Jaana Hiltunen.**

**Diasarja ja taustateksti ovat tulostettavissa osoitteesta [www.4v.fi/julkaisut](http://www.4v.fi/julkaisut).**

## Onni on - rajaton

Onni on - rajaton -diasarja käsittelee onnellisuutta ja kestäväää kulutusta. Diasarja on suunniteltu, siten että ensin esitetään diat 1-6 taustäänien (aloitusäänet) kanssa, seuraavaksi esitellään mm. aihe, ohjelma taustataho jne. Sitten tehdään Onnellisuus-bingo. Varaa bingon voittajille **jokin aineeton tai eko/kierrätyspalkinto 2 kpl/bingo**. Esimerkiksi kaikki osallistujat laulavat voittajalle, voittajalle luetaan runo tai aforismi, annetaan hartiahieronta, halaus, aplodit, kannustusta tai kehuja. 4V-hankkeen esittelydiat on nro 32 diasarjan lopussa. Diat 25-30 esitetään taustäänien kanssa (lopetusäänet).

## Onnellisuus-bingo Suositus: minimi osallistujamäärä on 9

Jokainen osallistuja tarvitsee A4 paperin (1 kpl) ja kynän. Osallistujat piirtävät vapaalla kädellä paperiinsa ruudukon, jossa on 9 ruutua (3 x 3). Sen jälkeen jokainen osallistuja kirjoittaa haluamaansa järjestykseen ruudukon ruutuihin, 1/ruutu, seuraavat kysymykset:

Tärkein asia elämässäsi (max 3 asiaa)

Mitä onni on?

Onnellisuus vai mielihyvä

Tunne vai järki

Mikä saa sinut iloiseksi?

Mistä tiedät, että olet onnellinen?

Mitä ilman et voi elää?

Minkä tekemisestä nautit?

Montako on tarpeeksi?

Tämän jälkeen osallistujat lähtevät kyselemään ruudukon kysymyksiin vastauksia muilta osallistujilta. Jokaiseen kysymykseen on saatava vastaus eri osallistujalta. Se, joka saa ensimmäisenä vaaka tai pystybingon ja huutaa ”bingo” on voittaja. Seuraavaksi pelataan vielä täyden ruudukon bingo eli se voittaa joka saa ensimmäisenä koko ruudukon täyteen ja huutaa ”bingo”.

Seuraavaksi diat 9 →

## dia 9 MITÄ ONNI ON?

Mistä tiedät, että olet onnellinen?

Mitä onni/onnellisuus ei ole? Mikä on sen vastakohta?

Suru, viha, katkeruus, sattuu, on väsynyt, ei jaksa, kaikki tuntuu raskaalta ja ahdistavalta  
Läsnäolo, keskity siihen mitä olet tekemässä.

Sanna Ehdin: Sisäinen menestys –kirja

Käsite: Sisäinen menestys

”Sisäinen menestys on sitä, että viihdyn itseni kanssa, olen iloinen ja tyytyväinen, tunnen tekeväni sitä mitä haluan.”

Tom Lundberg: Hyvän elämän salaisuus –kirja

Käsite: Paras mahdollinen elämä

Dalai Lama & Howard C. Cutler: Onnellisuuden taito –kirja

”Olemassaolomme tarkoitus on onnen etsintä. Onnellisuus riippuu enemmän mielentilasta kuin ulkoisista olosuhteista.”

## dia 10 ja dia 11 Happy Planet Index = Onnellinen planeetta indeksi

**“Happy Planet Index” HPI on mittari, joka yhdistää hyvinvoinnin ja talouden tehokkuuden. Se kertoo, miten ympäristöä kuormittavasti tai ekotehokkaasti ihmisten hyvinvointi tuotetaan. HPI on indeksi, joka yhdistää ympäristövaikutukset ja hyvinvoinnin. Se kertoo, että sama hyvinvoinnin taso on mahdollista saavuttaa pienemmällä ympäristön kulutuksella. HPI ilmaisee miten eri valtioiden asukkaat muuntavat luonnonvarat hyvinvoinniksi.**

HPI= oma arvio tyytyväisyydestä (life satisfaction) \* odotettavissa oleva elinikä ko. maassa (life expectancy) jaettuna ekologisella jalanjäljellä (ecological footprint)

Internetistä löytyy tietokanta ja julkaisu, johon on kerätty mm. eri maiden HPI-lukuja sekä englanninkielinen testi, jolla saa kartoitettua oman onnellisuusindeksinsä.

<http://www.happyplanetindex.org/>

## dia 12 Sinä ja Onni - Mitä onni on sinulle?

Muun muassa tämän dian kohdalla käydään läpi niitä vastauksia, joita Onnellisuus-bingossa tuli, keskustellen yhdessä osallistujien kanssa.

LÖYDÄ ONNESI JA ILOSI:

- Tunne vai järki
- Mikä saa sinut iloiseksi?

- Mistä nautit? Minkä tekemisestä nautit?
- Mikä lisää sinun onnellisuuttasi?
- Miten voit lisätä onnellisuuttasi/hyvää oloasi? Mikä synnyttää tyyneyttä? Mikä synnyttää kuohuja?
- Arvot = mikä sinulle on tärkeää? 3 tärkeintä asiaa elämässäsi

Jokaisella meistä on oma onni. Se, mikä tekee minut onnelliseksi, ei välttämättä ole sama asia kuin sinulla. Itsetuntemus ja itsensä kuunteleminen on tärkeää, että tiedät ja tunnet ne itselle tärkeät asiat, jotka lisäävät omaa hyvää oloa ja onnellisuutta.

Dalai Lama: Tärkeintä ei ole se, että saa kaiken mitä haluaa, vaan se, että haluaa ja pitää arvossa sitä mitä itsellä on.

Sanna Ehdin: ” Tärkeintä ei ole se mitä sinulla on vaan miten suhtaudut siihen mitä sinulla on.” Se on hyvä minulle mikä tuntuu minusta täydeltä, ehjältä, oikealta, tarkoituksenmukaiselta ja tärkeältä.

Anna elämän koskettaa. Se mikä koskettaa, saa aikaan tunnereaktion, on sinulle tärkeää.

Ojanen: Mikä tuottaa iloa?

\*Tunnustuksen antaminen, \* Toisen huomaaminen, \*Lahjan antaminen, \*Huomaavaisuus ja kohteliaisuus, \*Kosketus ja hellyys, \*Rakkauden tunnustaminen

Ojanen: Ajattelun kiusankappaleet = kielteiset ajattelumallit

-vähältä piti, haikailu, arkailu, valittelu, jossittelu, syyttely, kauhistelu, jahkailu, surkuttelu, vähättely, synkistely ja ajatustenluku

## dia 13 Hyvän elämän osatekijät (Lähde: Ojanen)

Hyvän elämän osatekijät (8 kpl) Ojasen mukaan ovat

- 1) *Totuus*
- 2) *Harmonia, rakkaus, yhteys ja turvallisuus*
- 3) *vapaus, autonomia, hallinta, tuloksellisuus*
- 4) *mielihyvä, tarpeiden tyydyttäminen*
- 5) *henkinen kasvu, tieto, vaihtelu, haasteellisuus*
- 6) *Itsensä hyväksyminen ja arvokkuus: arvot, mikä sinulle on tärkeää*
- 7) *Elämän tarkoitus ja mielekkyyden kokeminen: tunnet, että elämässä on jotain johon kannattaa panostaa*
- 8) *Oikeudenmukaisuus ja vastuullisuus*

Tärkeimmät onnen esteet ovat: jatkuvasti piinaava kipu, pitkään kestävä kiusa johon ei puututa, epäoikeudenmukaisuuden ja vääryyden kokeminen, syrjityksi tuleminen, vaikeuksien kasaantuminen, kun usko oikeuden toteutumiseen romahtaa.

Hyvän elämän salaisuus, Tom Lundbergin mukaan osatekijät ovat:

terveys, positiivinen asenne, raha, suhde kuolemaan, mielenrauha, arvot, rakkaus ja vapaus

**Arvo ja hyve** ovat sellaisia asioita, joita ihmiset pääsääntöisesti pitävät arvossa. Näitä ovat mm. oikeudenmukaisuus, rehellisyys, tasa-arvo ja kohtuullisuus. Näitä asioita pidetään tärkeinä ja

edistämisen arvoisina, mutta myös itsestään selvyyksinä. Jos niitä loukataan, se huomataan etenkin jos se koskee itseä. Hyveiden vastaiset teot herättävät suuttumusta ja paheksuntaa.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ulkoiset asiat kuten raha, maine ja valta eivät tuo hyvinvointia, vaikka näihin liittyvät tavoitteet olisi saavutettukin. Sen sijaan sisäiset kasvun ja kehityksen tavoitteet edistävät hyvinvointia.

## **dia 14      Suomalaisten onnellisuus ja BKT**

BKT= Bruttokansantuote

Bruttokansantuote on noussut Suomessa tasaisesti viime vuosikymmenien aikana. Mutta ihmisten onnellisuus ei ole noussut samassa tahdissa, vaan se on pysynyt melko samalla tasolla vuodesta 1972 lähtien. Tutkimukset kertovat, kun tietty perustulotaso on saavutettu, ei rahamäärän lisääntyminen enää lisää ihmisten onnellisuutta.

Lähde: Tatu Hirvonen ja Esa Mangelaja: Miksi kolmas hampurilainen ei tee onnelliseksi? Atena, 2006.

## **dia 15                      Löytyykö onni ostamalla?**

Mielihyvä vai onnellisuus? Ihmisellä on pyrkimys saavuttaa mielihyvä nopeasti, mutta se ei takaa onnellisuutta. Onko parempi kieltäytyä tänään karkista ja syödä huomenna kaksi.

Dalai laman mukaan on kahdenlaista haluamista positiivista ja negatiivista. Positiivista haluamista on mm. halu olla onnellinen tai pyrkimys rauhaan, sopusointuun ja ystävällisyyteen. Nämä halut ovat erittäin hyödyllisiä. Lisäksi on huomioitava ovatko halun seuraukset positiivisia vai negatiivisia.

### **Mitä ilman et voi elää? –keskustelu**

Mitä ilman en voi elää? Kysy osallistujilta mitä ilman he eivät voi elää. Muutaman vastauksen jälkeen voit kysyä, minkä puutteeseen ihminen kuolee ensin? Oikea vastaus on ilma. Ihminen kuolee puhtaasti ilman puutteeseen ensimmäisenä ja kyse on minuuteista. Seuraavaksi tärkein on vesi ja tällöin kyse on päivistä. Seuraavaksi tulee ruoka ja tällöin kyse on parista kuukaudesta. Ystävät ja perhe sekä koti ovat myös tärkeitä.

## **dia 16                      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

**dia 17****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

**dia 18****Vastuulliset valinnat: Oma koti kunnan 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
- Vaihda ekosähköön. Lue lisää esimerkiksi: <http://www.vaihdavirtaa.net/>

**dia 19****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

**dia 20****Vastuulliset valinnat: Tarvitsenko todella tämän tavaran?**

- Suosi aineettomia nautintoja ja palveluja
- Jos tarvitset, niin mieti ensin voitko lainata, vuokrata, ostaa käytettynä tai tuunata vanhasta uutta
- Jos ostat oman, niin valitse kestävä, korjattava, huollettava, kierrätettävä sekä energiapihi
- Huolehdi tavaroistasi hyvin
- Kun et itse tarvitse jotain enää, huolehdi siitä, että se päätyy jollekin joka tarvitsee

## **dia 21**

### **Montako on tarpeeksi?**

- Katsele kotona ympärillesi. Tarvitsetko todella kaikkea mitä sinulla on? Tuottavatko omistamasi tavarat sinulle iloa ja hyvää oloa?
- Montako sähkölaitetta sinulla on kotonasi? Ovatko kaikki aktiivisessa käytössä vai varastoitko niitä, ”jos satut joskus tarvitsemaan”.
- Jos kotonasi syttyisi tulipalo, niin mitä pelastaisit sieltä? Ehdit ottaa mukaasi max. kolme tavaraa.

## **dia 22**

### **Mihin käytän aikani, energiani ja rahani?**

- Mihin sijoitat: aikasi, energiasi ja rahasi? Se kasvaa mihin sijoitamme ja lisääntyy mihin käytämme aikaamme. Jos kasaamme murheita, ne lisääntyvät. Jos kasaamme iloa, se lisääntyy. Harjoitus tekee mestarin. Jos harjoittelemmme valittamista, tulemmme koko ajan paremmiksi valittajiksi. Jos harjoittelemmme kohteliaita käytöstapoja ja kiittämistä, niin käytöstapamme kehittyvät jatkuvasti.
- Mistä saat: energiaa ja rahaa, sitä mitä tarvitset?
- Annatko enemmän kuin saat vai vallitseeko tasapaino? Jos sinulla on takki tyhjänä, niin silloin annat enemmän kuin saat.
- Tee sitä mikä toimii: mikä tekee sinut onnelliseksi ja tyytyväiseksi
- Muuta sitä mikä ei toimi

## **dia 23**

### **Mikä lisää onnellisuutta? Onnen avaimia – valitse omasi**

Tähän on koottu asioita, jotka tutkimusten mukaan lisäävät onnellisuutta. Valitse ainakin kolme, sinulle tärkeää asiaa listalta.

Listassa mainittavilla Flow-tiloilla tarkoitetaan yleensä olotilaa, jossa syventyminen ja keskittyminen on niin tiukasti käsillä olevassa asiassa tai suoritettavassa tehtävässä, että tietoisuus muista ulkopuolisista asioista katoaa. Esimerkiksi tehtävän suorittaminen on vaivatonta ja sujuu kuin itsestään.

### **Seuraavat askeleet –harjoitus**

Jokainen osallistuja piirtää paperille kaksi jalanjälkeä, oikean ja vasemman jalan jäljen, siten että molemmat jalanjäljet mahtuvat yhdelle A4 paperille. Toiseen jalanjälkeen jokainen kirjoittaa yhden asian, joka lisää omaa onnellisuutta ja hyvää oloa ja jota jo toteuttaa omassa elämässään

säännöllisesti. Toiseen jalanjälkeen kirjoitetaan asia, jota ryhdyt toteuttamaan tästä eteenpäin säännöllisesti. Sitten jalanjäljet irrotetaan toisistaan joko leikkaamalla tai taittamalla ja repimällä.

Jokainen osallistuja laittaa omat jalanjälkensä tilaan lattialle vuorollaan, siten että jalanjäljet ovat peräkkäin ja muodostavat polun/ketjun. Jos on aikaa, niin jokainen voi lukea omat jalanjälkitekstinsä. Jos aikaa ei ole, voidaan hetki katsella jalanjälkiä yhdessä ennen kuin jokainen ottaa omansa ja vie mukanaan.

## **diat 24 – 30**

## **Onni on...**

Nämä diat voi näyttää joko taustäänien kanssa tai ilman niitä.

## **dia 31**

## **4V-hankkeen esittelydia**

Hanke kannattaa esitellä joko diaesityksen aluksi tai loppuksi.

## **dia 32**

## **Onni-diasarjan esittelydia**

Lue lisää:

- \* Markku Ojanen.. Onnellisuus. 2006. Teos.
- \* Dalai Lama & Howard C. Cutler. Onnellisuuden taito – elämän opaskirja. Teos
- \* Sanna Ehdin. Sisäinen menestys. Teos.
- \* Tom Lundberg. Hyvän elämän salaisuus. Teos.
- \* Tatu Hirvonen. Onnellisuus – onko kansantaloustieteellä mitään sanottavaa? 2004. Kansantaloudellinen aikakauskirja no 4/2004. [http://www.pskskierke.fi/uusi-elama\\_julkaisut.php](http://www.pskskierke.fi/uusi-elama_julkaisut.php)
- \* Tatu Hirvonen ja Esa Mangeloja. Miksi tutkia onnellisuutta maassa, jossa kahdeksan kymmenestä ilmoittaa olevansa onnellisia. 2006. Tieteessä tapahtuu 5/2005. [http://www.pskskierke.fi/uusi-elama\\_julkaisut.php](http://www.pskskierke.fi/uusi-elama_julkaisut.php) tai <http://www.tieteessatapahtuu.fi/0505/hirvonen-mangeloja.pdf>
- \* Timo Hämäläinen. Kohti hyvinvoivaa ja kilpailukykyistä Suomea. 2006. Kansallisen ennakointiverkoston näkemyksiä Suomen tulevaisuudesta. Sitra Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Ladattavissa: [http://www.sitra.fi/julkaisut/ennakointiverkostonraportti1\\_www.pdf?download=Lataa+pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/ennakointiverkostonraportti1_www.pdf?download=Lataa+pdf)

\* Osmo Soininvaara. Vauraus ja aika. 2007. Kustannusosakeyhtiö Teos