



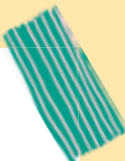


## Sisällys

Lukijalle .....	11
<b>Kohti vahvuusvyöhykettä .....</b>	<b>15</b>
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
<b>Paskatutka aivojen tehdasasetuksena . . . . .</b>	<b>109</b>
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
Kukoistusmittari . . . . .	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
<b>Vahvuudet osana yhteisöjä . . . . .</b>	<b>160</b>
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
<b>Mitä minusta jää jäljelle?</b> . . . . .	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 merkityksellisyyden 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 ajatteluaasi, 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 kestävästä hyvinvointia. Luonteenvahvuudet eivät ole vain henkilökohtaisen kasvun välineitä, vaan ne ovat itseisarvoisesti tärkeitä tekijöitä kestävästä 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 rakkautellisesti samalla juurruttaen oivalluksia osaksi arkea ja luoden askelmerkkejä toivottuun tulevaisuuteen. Suosittelemme etenemään kirjan tehtäviä järjestyksessä, sillä aiemmat pohdinnat luovat sillon 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?

---

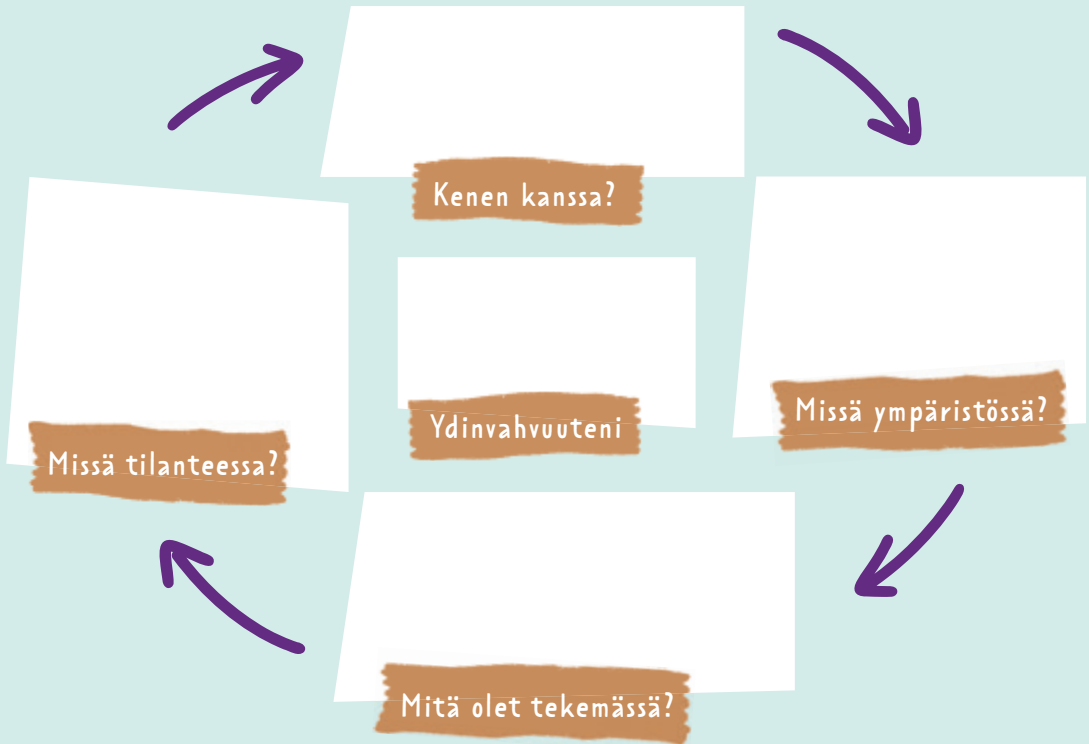
Vastattuasi kysymyksiin kiinnitä huomiota siihen, kuinka paljon omat ydinvahvuutesi luontevahvuuksien listalta liittyvät edellä mainittuihin tekemisiin ja tilanteisiin.



# 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? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_