



## VIA-vahvuusharjoituksia arkeen

Voit tehdä harjoituksen saman tien tai selvittää ensin [VIA-vahvuuskyselyllä](#) omat erityiset vahvuutesi. Kyselyyn suomeksi vastataksesi tarvitset sähköpostiosoitteen, rekisteröidy: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Ympäroi alta (kyselyn perusteella tai arvaten) kolme keskeisintä vahvuuttasi ja käytä niitä tänään jollain uudella tavalla:

Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus

Urheus  
Anteeksiantavuus  
Arviointikyky  
Reiluus  
Rakkaus  
Toiveikkuus  
Luovuus  
Kiitollisuus  
Vaatimattomuus  
Näkökulmanottokyky  
Ystävällisyys

### VIA-VAHVUUDET

Itsesäätelykyky  
Sinnikkyys  
Harkitsevaisuus  
Oppimisen ilo  
Sosiaalinen älykyys  
Ryhmätyötaidot  
Uteliaisuus  
Huumorintaju  
Innokkuus  
Hengellisyys/henkisyys  
Rehellisyys  
Johtajuus

Tämän harjoituksessa on listattu lyhyitä kuvauksia näistä vahvuuksista ja yksi idea kunkin käyttämiseen. Voit tutustua VIA-vahvuuksiin lisää esim. yllä mainitulla sivustolla, joilta löydät lisää mm. elokuvavinkkejä ja "toimintaterapiaa" vahvuuksien kehittämiseen.





VIA-vahvuusharjoituksia (tee kolmen vahvuutesi osalta harjoitukset):

- anteeksiantavaisuus: Annat anteeksi niille, jotka ovat kohdelleet sinua väärin. Annat ihmisille aina toisen mahdollisuuden. Olet mieluummin armollinen kuin kostonhimoinen.
  - Anna itsellesi myötätuntoa tekemäsi virheen tähden.
- arviointikyky: Asioiden perusteellinen harkinta ja tutkiminen joka puolelta on sinulle tärkeää. Et tee hätäisiä päätelmiä. Luotat vain vahvoihin todisteisiin tehdessäsi päätöksen. Pystyt muuttamaan mielipiteesi.
  - Utele pari asiaa henkilöltä, jolla on erilainen elämäntapa kuin Sinulla (esim. erilainen ruokavalio tai tapa viettää aikaa).
- harkitsevaisuus: Olet varovainen ja teet harkittuja valintoja. Et sano tai tee asioita, joita saattaisit myöhemmin katua.
  - Kirjoita ylös loppupäivän suunnitelmasi tunti tunnilta. Pohdi onko suunnitelma todellakin hyvä.
- henkisyys (henkevyys): Sinulla on vahva ja yhtenäinen näkemys maailmankaikkeuden korkeammasta tarkoituksesta ja merkityksestä.
  - Tutustu johonkin elämänfilosofiaan tai uskontoon ja vertaa sitä omaan maailmaankatsomukseesi.
- huumori: Pidät nauramisesta ja kiusoittelemisesta. Sinulle on tärkeää saada toiset ihmiset hymyilemään. Yrität nähdä valoisan puolen joka tilanteessa.
  - Tee jotain leikkisää ja hassua naurattaaksesi toista tai katso komediaa, joka naurattaa Sinua.
- innokkuus: Lähestyt kaikkea tekemistäsi innokkaasti ja energisesti. Et koskaan tee mitään puolinaisesti. Elämä on sinulle seikkailu.
  - Ilmaise energisyyttäsi tänään värikkäällä asulla tai hassuttelevalla teolla (lemmikin tai lapsen jahtaaminen, sängylle hyppäminen).
- itsesäätelykyky: Osaat tietoisesti säädellä, mitä tunnet ja teet. Olet kurinalainen. Et annan mielitekojesi ja tunteidesi hallita tekemistäsi.
  - Kun seuraavan kerran tänään olet hermostunut, ärsyyntynyt tai stressaantunut, pidä kymmenen hitaan hengityksen mittainen tauko.
- johtajuus: Olet erinomainen johtajuutta vaativissa tehtävissä. Rohkaiset ryhmää saamaan tehtävät valmiiksi. Säilytät hyvän ryhmähengen huomioimalla kaikki ryhmän jäsenet. Olet hyvä organisoimaan tehtäviä ja huolehtimaan siitä, että asiat tapahtuvat.
  - Kokoa ryhmä tärkeän asian edistämiseksi.
- kauneuden ja erinomaisuuden arvostus: Huomaat ja arvostat kauneutta, erinomaisuutta ja taidokasta toimintaa kaikilla elämän aloilla, luonnosta taiteisiin, matematiikkaan, tieteisiin ja arkisiin kokemuksiin.
  - Ihaile 20 minuutin ajan esimerkiksi auringonlaskua tai musiikkiteosta tekemättä muuta.
- kiitollisuus: Olet tietoinen hyvistä asioista ympärilläsi etkä pidä niitä itsestään selvyyksinä. Ystäväsi ja perheenjäsenesi tietävät, että olet kiitollinen, koska osoitat sen heille.





- Kiitä jotain, joka todella kiitoksensa ansaitsee. Voit myös lähettää kiitoksesi kirjoitettuna kirjeenä tai sähköpostina.
- luovuus: Ajattelet usein asioiden tekemistä uudella tavalla. Et koskaan tyydy tekemään asioita tavalliseen tapaan, jos parempi tapa on olemassa.
  - Keksi käyttötarkoitus jollekin muuten turhaksi jääneelle esineelle.
- näkökulmanottokyky: Vaikka et ehkä itse sitä huomaa, toiset pitävät sinua viisaana. Kykyäsi tarkastella asioita eri kulmista arvostetaan ja sinulta pyydetään neuvoja. Katsot maailmaa tavalla, joka tuntuu järkeenkäyvältä toisille ja itsellesi.
  - Valitse viisas lausahdus. Keksi keino elää sen mukaisesti tänään.
- nöyryys ja vaatimattomuus: Et hakeudu huomion keskipisteeksi vaan annat saavutustesi puhua puolestaan. Et pidä itseäsi poikkeuksellisena ja muita parempana. Toiset huomaavat vaatimattomuutesi ja arvostavat sitä.
  - Pyydä luotettavalta henkilöltä palautetta kehittämisalueistasi.
- oppimisen ilo: Rakastat uusien asioiden oppimista sekä luokkahuoneessa että itsekseesi. Olet aina pitänyt koulusta, lukemisesta, museoista ja kaikista paikoista, joissa voi oppia.
  - Etsi jostain lempiaiheestasi uutta tietoa esim. internetistä.
- rakkaus: Arvostat läheisiä ihmissuhteita, erityisesti kun jakaminen ja huolenpito ovat vastavuoroisia. Ihmiset, jotka ovat sinulle läheisimpiä, pitävät myös sinua itselleen läheisimpinä.
  - Kerro jollekin, minkä vahvuuden olet hänessä huomannut ja miksi se on mielestäsi hieno asia.
- rehellisyys: Olet rehellinen henkilö. Et pelkästään puhu totta, vaan elät elämääsi rehellisesti ja aidosti. Olet jalat maassa ja teeskentelemätön. Olet "todellinen" henkilö.
  - Kerro jollekin läheisellesi koko totuus tänään asiasta, jota et ole ennen kokonaan kertonut.
- reiluus: Kaikkien ihmisten kohtelemisen reilusti, on pysyvä periaatteesi. Omat tunteesi eivät (liikaa) vaikuta toisia ihmisiä koskeviin päätöksiisi. Annat kaikille mahdollisuuden.
  - Huomioi jotain (ihmistä, eläintä), joka on usein väheksytty tai saa vähän arvostusta ja huomiota osakseen.
- ryhmätyötaidot: Olet erinomainen ryhmän jäsenenä. Olet luotettava ja sitoutunut tiimikaveri. Teet aina osuutesi ja työskentelet lujasti ryhmäsi menestyksen eteen.
  - Muistele, mistä ryhmä(työ)n erityisestä onnistumisesta tai hyvästä hetkestä haluaisit vielä mainita jonkin ryhmän kanssa.
- sinnikkyys: Teet paljon töitä saattaaksesi loppuun sen, minkä aloitit.
  - Tee loppuun jotain, minkä olet jättänyt kesken.
- sosiaalinen älykkyys (tunneäly): Olet tietoinen toisten ihmisten syistä tehdä asioita ja heidän tunteistaan. Tiedät, mitä tehdä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja miten saada toiset tuntemaan olonsa turvalliseksi.
  - Keksi hyvä tapa ilmaista turhautumisesi tai muu haastava tunne niin, että toinen ymmärtää sen helposti.





- toiveikkuus: Odotat tulevaisuudelta parasta ja teet työtä saavuttaaksesi sen. Uskot, että voit itse vaikuttaa omaan tulevaisuuteesi.
  - Tutustu esimerkiksi selviytymiseen liittyvän elokuvan tai jonkin oman ongelmasi mahdollisen ratkaisun kautta siihen, miltä tuntuu toivon kipinä.
- urheus: Olet rohkea henkilö, joka ei peräänny uhkien, haasteiden, vaikeuksien tai kivun edessä. Puhut sen puolesta, mikä on oikein, vaikka kohtaisit vastustusta. Toimit periaatteidesi mukaan.
  - Mieti jotain pelkoasi ja keksi tänään pieni askel sen kohtaamiseksi.
- uteliaisuus: Osoitat uteliaisuutta kaikkeen. Kyselet aina paljon ja pidät kaikkia aiheita kiehtovina. Pidät tutkimisesta ja uuden löytämisestä.
  - Tutustu uuteen alueeseen tai reittiin kotisi lähistöllä.
- ystävällisyys (lempeys): Olet kiltti ja antelias toisille eikä sinulla ole koskaan liian kiire tehdä palvelusta toiselle. Nautit tehdessäsi hyviä asioita sellaisillekin ihmisille, joita et tunne hyvin.
  - Keksi keino lievittää jonkun yksinäisyyttä.

Jos vastasit arvaten omat vahvuutesi, tee vielä VIA-vahvuuskysely ja pohdi, vastaavatko sen tulokset omaa arvaustasi. Miten voisit elämässäsi hyödyntää vahvuuksiasi paremmin?

Tutkimusten mukaan vahvuuksien hyödyntäminen arjessa mm. lisää koettua hyvinvointia/ onnellisuutta ja vähentää masennusta.

Niemiec, R. 2013. VIA Character Strengths - Research and Practice: The First 10 Years. Teoksessa Knoop, H. H. -Delle Fave, A. (toim.) 2013. Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology. New York: Springer. 11-30.

Park, N. 2009. Character strengths (VIA). Teoksessa Lopez, Shane J. 2009. The Encyclopedia of Positive Psychology. Wiley-Blackwell.

[www.viacharakter.org](http://www.viacharakter.org)

