

Tutkimuksia voimavaroista ja varavoimista

Vuodesta 1969 alkaen n.2000 tutkimusta aiheesta.

1. ITSEARVOSTUS (SELF - ESTEEM)

- tyytyväinen-> minäkuva vastaa arvoja - huomaa ja hyväksyy omat vahvuudet ja heikkoudet

2. MYÖNTEISET ODOTUKSET (OPTIMISMI)

- minulle tapahtuu hyvää, tavoitteet mahdollista saavuttaa-> jos ei ratkea kerralla, yritetään uudestaan. Mitä MINÄ voin tehdä? Myönteinen kehä-> alkaa onnistua useammin! Omaksun!

3. LUOTTAMUS (KOHERENSSI)

- ympäristön haasteet (ei uhkia, jonka huolestuneisuus synnyttää) -> pärjään muutoksessa, minulla on keinot-> korkea hyvinvointi suojaa stressitekijöiltä, kun teen oman osuuteni.

⇒ Kaikki kolme yhdessä voimakas persoonallisuuden voimavaratekijä

Lähde: Anne Mäkikangas väitöskirja 2007: Persoonallisuus, hyvinvointi ja työn voimavarat; kohti positiivista psykologiaa

Oivallus – elämäsi eliksiiri, Yhteys ja Vapausvoima kirjoissani olen valottanut tarkemmin omiin havaintoihini ja kokemuksiini liittyviä oivalluksia. O-ee, Oivallusten työkirjaosuuden jälkeen on lähdeluettelo tutkimuksista joihin olen havaintojani yhdistänyt ja oivaltanut lisää saaden varmuutta omalle näkemykselleni. Yksi tärkeimpiä oivalluksia on ollut, että autonomiseen hermostoon vaikuttavat asiat ovat yksilöllisiä. Ravinto, liikunta, uni ja rentoutuminen ovat tärkeitä asioita joihin on synnyttävä oma oivallus. Se on omaa asiantuntijuutta, joka löytyy kysymällä kuka olen, mitä haluan ja mitä olen valmis tekemään itse. Omalla tahdolla tai neuvomalla muita emme juurikaan voi vaikuttaa eikä pillereitä siihen ole olemassa. Puhuminenkin auttaa hetkeksi vain järjen tasolla, kuormittaen usein muita – oivallus suorastaan edellyttää epämukavia tunteita - mutta myös niiden purkautumista. Yhteys perustuu tärkeimpään oivallukseeni; terveys ja sairaus ovat kaksi erillistä asiaa. Autonomisen hermostonne vuoksi aikuisina olemme pitkälle vastuussa tämänhetkisestä kokemuksestamme. Itseämmeikin voimme huijata mutta tätä hermostoamme emme. Avantouinnin ja oivalluksen käynnistäminen ja kehon ja mielen virkistymiseen johtava reaktio on kemialliselta reaktioltaan samankaltainen. Avanto tuntuu epämukavalta kun kylmä koskettaa ihoa. Kun sieltä nousee pois, kehossa käynnistyy automaattisesti hyvänolon hormonien ja välittäjäaineiden tuotanto, joka antaa voimaa, virkistää mieltä ja kehoa sekä tasapainottaa stressireaktiota. Muutoksessa ja elämän kriiseissä on luonnollista ja normaalia ja jopa suotavaa, että tuntee epämukavia tunteita. Yksinkertaisilla menetelmillä voi epämukavista tunteista synnyttää oivalluksen, joka vapauttaa stressireaktiosta hetkessä ja pääsee eteenpäin. Vapausvoima kertoo miten ja miksi on niin vaikeaa elää minuusvoimansa todeksi – ja miten se kuitenkin on mahdollista – ja tämä kaikki on edellytys yhteisövoimalle – tässä järjestyksessä. Nopeasti sanottuna: Jos haluat päästä johonkin, sinne vie vain yksi tie: oma tie. Luennolta sait keinoja huolen väistymiseen ja luottamuksen rakentumiseen, jotka molemmat ovat merkkejä omalla tiellä pysymisestä. Luottamus on hyvä kivijalka myös yhteistyölle. Meille on tärkeää, että tekemme edistävät elämää ja tuntuvat meistä oikeilta. Myös lopputuloksen on tunnettava itsestä laadukkaalta. Oivallus aikaansaa prosessin, joka johtaa terveyteen, työvireyteen, kuin myös toimiviin ihmissuhteisiin, jokaisen omassa tahdissa. Autonominen hermosto on iätön!

