

# Tavoitteena tunne.

Mitä ajattelet voiko onnellisuus olla tavoite?

Länsimaissa onnellisuudesta on tullut jotain sellaista, minkä tavoittelu on ajanut ihmiset huonovointisemmaksi ja masentuneimmiksi kuin koskaan aiemmin. Meillä enemmän kuin koskaan yltäkylläisyyttä ja ylellisyyttä.

Onnellisuus mielletään joksikin, joka on ihmiselle luontaista ja ihmisyyteen kuuluvaa. Kuitenkin tämä on harha. Ihminen ei ole luonnostaan, jotenkin yltiö onnellinen olento. Enemmän kuin onnellisuuteen, olisi hyvä pyrkiä tyytyväisyyteen. Ihmisen olotila on luonnostaan suurimmaksi osaksi neutraali, eikä tasapainoinen ihminen mieti olotilaansa jatkuvasti.

Onnen hetket toki kuuluvat elämään ja positiivista on jos olet enimmäkseen suhteellisen tyytyväinen olotilaasi.

Kuitenkin voit asettaa itsellesi tavoitteeksi tunteen, jota haluaisit enemmän elämääsi.

Mikä tuo tunne olisi sinulle. Mitä tunnetta haluaisit kokea enemmän elämässäsi?

Kun olet määritellyt mitä tunnetta haluaisit kokea enemmän, lähde suunnittelemaan ja miettimään mitkä toimenpiteet siihen johtaisi. Millaisia asioita ja valintoja sinun tulisi tehdä, että saisit tuota tunnetta enemmän elämääsi?

Pohdi ja suunnittele.

Luultavasti oivallat sen, että jotta voit kokea jotain haluamaasi tunnetta, sinun on tehtävä jotain, mikä tuottaa tuota tunnetta.

Ongelma usein on se, että haluaisimme kokea positiivisia tunteita, mutta emme halua tehdä niitä toimenpiteitä, joiden avulla tunteen voisi kokea. Kuitenkin helpommin ylläpidämme toimintaa, joka vahvistaa negatiivisten tunteiden kokemista.

Mitä nämä ajatukset sinussa herättävät.

Muokkaa

### [Mikä toimenpide....](#)

Jotta voisit kokea lämpöä, rakkautta, tyytyväisyyttä on sinun uskallettava antautua haavoittuvaksi.

Kun uskallat antaa sen jälkeen vasta, kykenet todella ottamaan vastaan.

Mitä, kenelle, miten, milloin voisit kokeilla olla haavoittuva? Voit antautua haavoittuvaksi, vaikka tässä ryhmässä ja kertoa oma kipupisteesi.

### [Kuuntele Brene Brown](#)

Mitä ajatuksia sinussa heräsi.

Mitä tapahtuisi, jos näyttäisit haavoittuvuutesi?