

Satu Bernell luennoi aiheesta elämänilo.

Paikka: Finlandia Seura  
Bodastigen 11 BV, 15168 Södertälje  
Aika: Keskiviikko 14/11, klo 11:00  
Kaksi jaksoa 45 min, välillä 15 min kahvitauko.

Järjestää Finlandia Seura ja RSE:n Tukholman piiri.

Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

Tervetuloa!



Satu Bernell

# Elämänilo



*"Samalla tavalla kuin opimme uimaan, ratsastamaan, kirjoittamaan ja pelaamaan golfia voimme oppia olemaan onnellisia".*

Dr Boris Soloff

Jo vanhat kreikkalaiset, mm. Aristoteles, tarkoitti että elämänilo on nautinto joka on yhteydessä elämänlaatuun ja elämän tarkoitukseen. Jos kysyisi eri ihmisiltä mikä heille on elämäniloa, saisi varmasti yhtä monta vastausta. Elämänilo ja onni ovat tunteita ja sisäisiä elämyksiä jotka ovat erilainen eri ihmisille.

Elämänilo on aina ollut ihmisen kenties tärkein liikkeellepaneva voima.

Ajatuksen voima on suurempi kuin uskommekaan. On todellakin mahdollista ajatella itsensä onnelliseksi.

Kykymme tuntea iloa ja mielihyvää riippuu loppupeleissä tavastamme ajatella.

Niin hyvinä päivinä kuin vastoinkäymisissäkin.

Aivot ovat plastiset eli muovautuvat aivan solutasolta lähtien.

Siksi jokainen ajatus, sana ja tapahtuma jättää jälkensä aivoihimme.

On todellakin eroa ajattelemmeko duurissa vai mollissa.

Jos onnistumme muuttamaan vanhoja negatiivisia alattelutapojamme alkaa aivomme luomaan positiivisempia, rakentavia "polkuja".

Kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmin tuon esille kuinka voimme itse vaikuttaa kokemaamme elämäniloon ja onnellisuuteen.

Esitelmä käsittelee monia tuttuja arkipäivän tilanteita ja niiden yhteyttä aivojen kehitykseen ja positiiviseen psykologiaan viimeisten alan tutkimustulosten valossa.

Yleisö saa mukaansa käytännön neuvoja siihen kuinka he itse voivat vaikuttaa oman elämänilonsa kohentamiseen.

*Tervetuloa!*