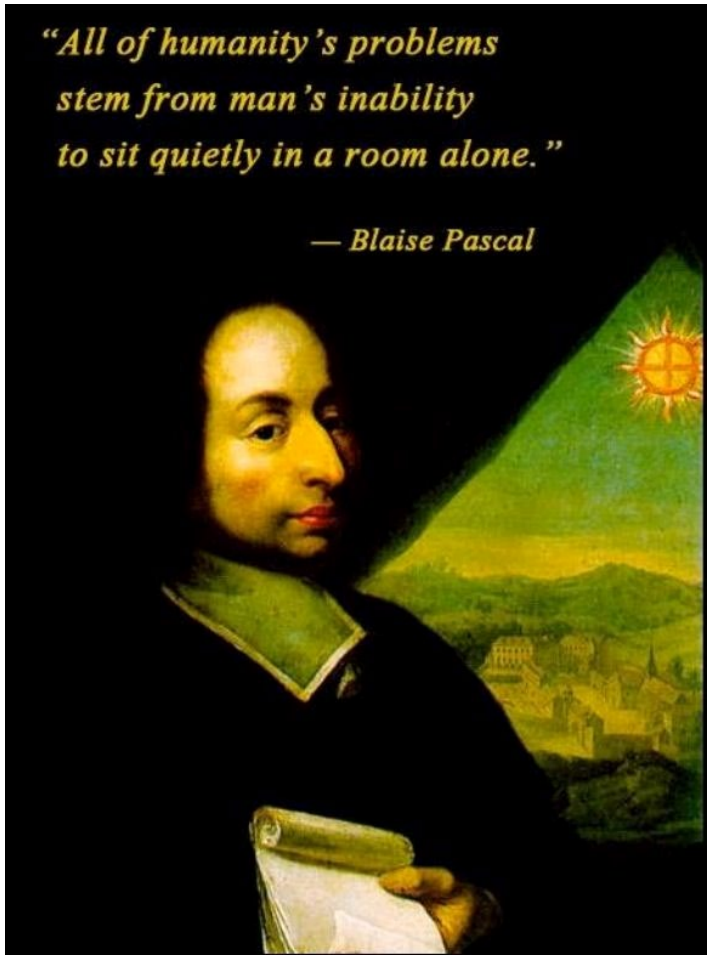
Blaise Pascal vs. Timothy Wilson



Jos vaihtoehtona on tylsyys, ottaako ihminen mieluummin sähköiskun?

Onko miesten ja naisten välillä eroja tämän suhteen?

Kyllä vain.
(Miehet 67%, naiset 25%)

Ihminen valitsee mieluummin pienen kärsimyksen kuin
ei-minkään tekemisen.

Itsensä johtaminen: kulttuuri, aivot ja ajattelu

Seurakehittäjien verkostopäivät

Olympiakomitea | 14.2.2024 | Hotelli Katajanokka, Kirkkosali

INTEGRAL
FORESIGHT FINLAND

Mitä paremmassa jamassa minä olen, sitä viisaammin johdan.

VIISAS ELÄMÄ
JP JAKONEN
Stressivapaa valmentaja
VIISAS ELÄMÄ
JP JAKONEN
Stressivapaa yrittäjä
7 askelta yksinkertaiseen ajankäyttöön, syvään työhön ja viisaaseen vapaa-aikaan
VIISAS ELÄMÄ
KEIJO HALINEN & JP JAKONEN
Kukoistavan johtamisen käsikirja

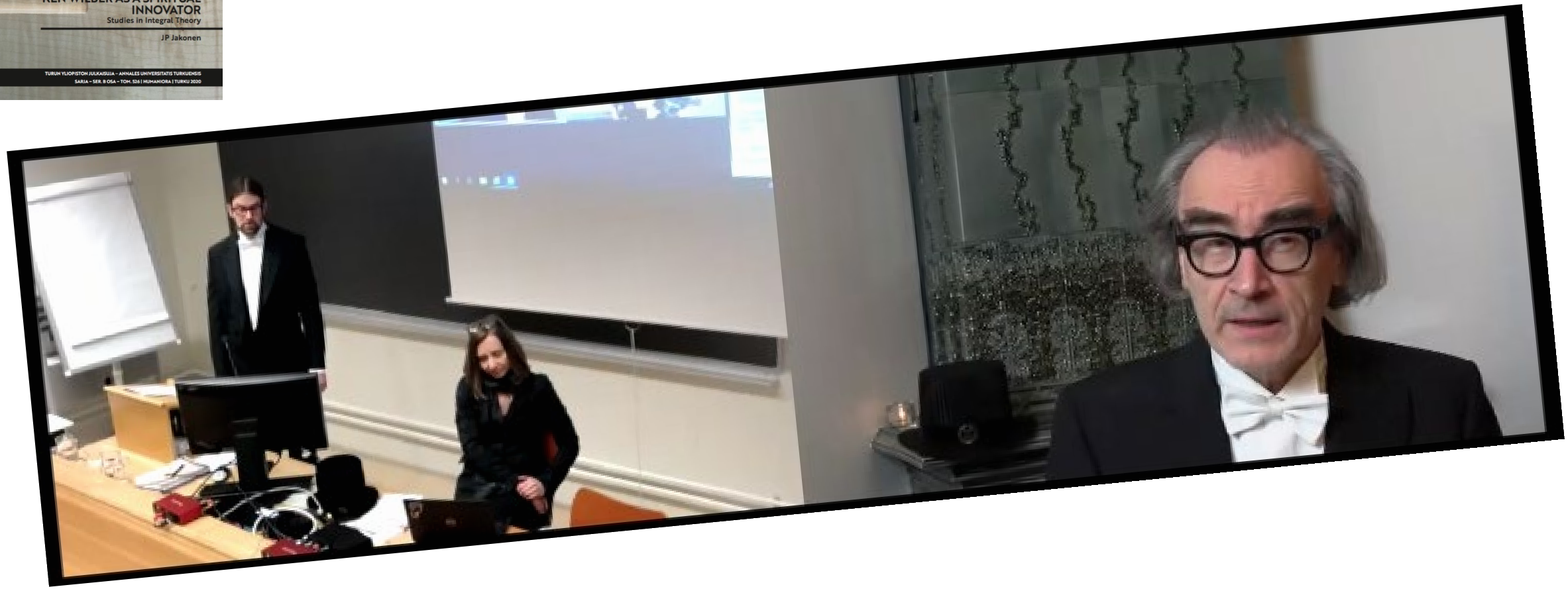
Ken Wilber
TRUMP JA
TOTUUDENJÄLKEINEN
MAAILMA

STRESSIVAPAA JOHTAJA
Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun
JP JAKONEN

JP JAKONEN &
MATTI KAMPPINEN
KOKONAISUUDEN
NÄKEMISEN TAITO
JOHDATUS INTEGRAALISEEN AJATTELUUN
BASAM BOOKS

JP JAKONEN
Stressivapaa johtaja
52 NÄKÖKULMAA ITSENSÄ JOHTAMISEEN, HENKILÖKOHTAISEEN KASVUUN JA VIISAASEEN ELÄMÄÄN
VIISAS ELÄMÄ

UNIVERSITY OF TURKU
I
IT
WE
ITS
KEN WILBER AS A SPIRITUAL INNOVATOR
Studies in Integral Theory
JP Jakonen
TURUN YLIOPISTON JULKAISUJA – ANNALES UNIVERSITATIS TURKUENSIS
SARJA – SER. B OSA – TOM. 526 | HUMANIORA | TURKU 2020



Mitä tänään tehdään:

1. Teema, oppimistavoitteet, pelisäännöt
2. Oma työ ja Pyhä tehtävä
3. Itsensä johtaminen: Tutkimukset vs. myytit
4. Typologia ja mielen arkkitehtuuri
   - Enneatyyppi, osa 1: Tyypit
   - Enneatyyppi, osa 2: Tunnistaminen ja vaikutus
   - Enneatyyppi, osa 3: Kasvulinjat ja stressisuunnat
5. Yhteenveto & loppukysymys

Teema, tavoitteet ja pelisäännöt

- TEEMA: Moninäkökulmainen itsen (ja oman työn) johtaminen

Teema, tavoitteet ja pelisäännöt

- TEEMA: Itsen (ja oman työn) johtaminen

- OPPIMISTAVOITE: Tunnistaa entistä paremmin se ”henkinen maaperä”, joka vaikuttaa kaikkeen tekemiseen (työssä ja kotona)

Teema, tavoitteet ja pelisäännöt

- TEEMA: Itsen (ja oman työn) johtaminen

- OPPIMISTAVOITE: Tunnistaa entistä paremmin se ”henkinen maaperä”, joka vaikuttaa kaikkeen tekemiseen (työssä ja kotona)

- PELISÄÄNNÖT: Keskustellaan luottamuksella, innostuneesti ja otetaan kaikki mahdollinen hyöty + ilo irti

Mitä työni on…

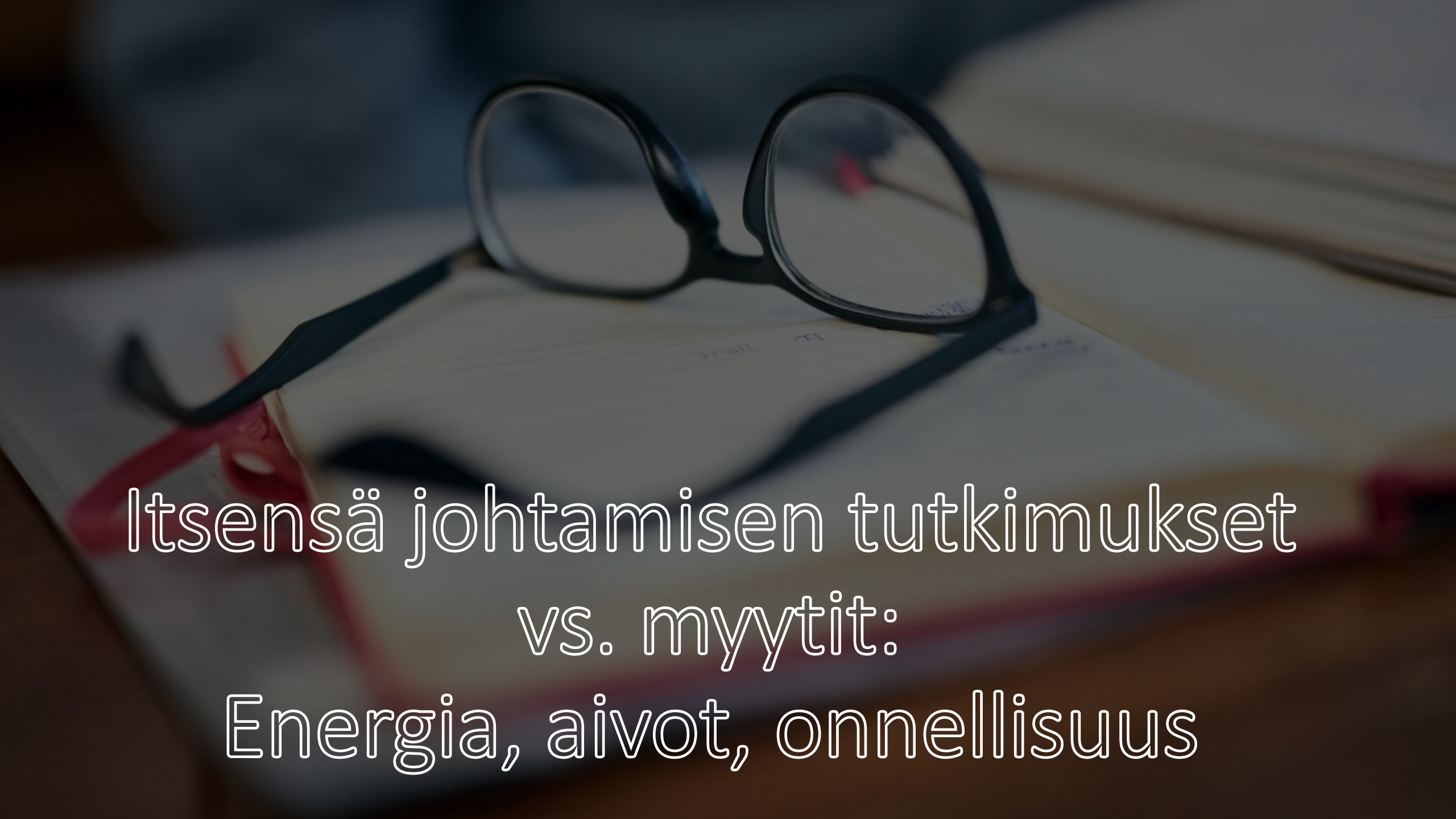
4 -

Turhauttavimmillaan

10 +

Parhaimmillaan

Mikä on työni Pyhä Tehtävä?



Itsensä johtamisen tutkimukset vs. myytit: Energia, aivot, onnellisuus

1. Hallitse energiaa, älä aikaa

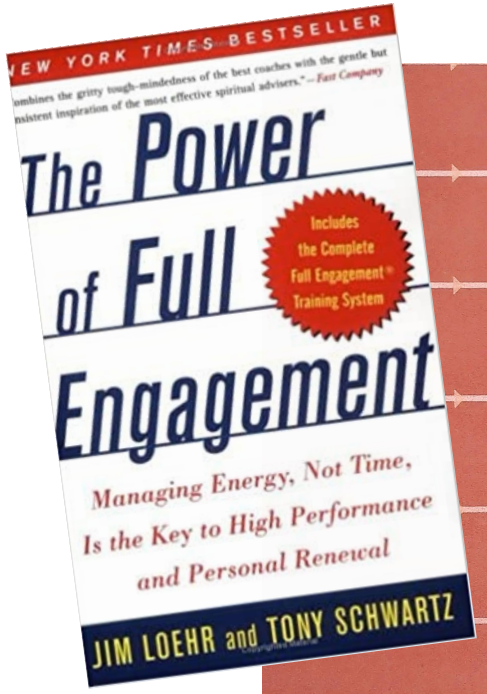
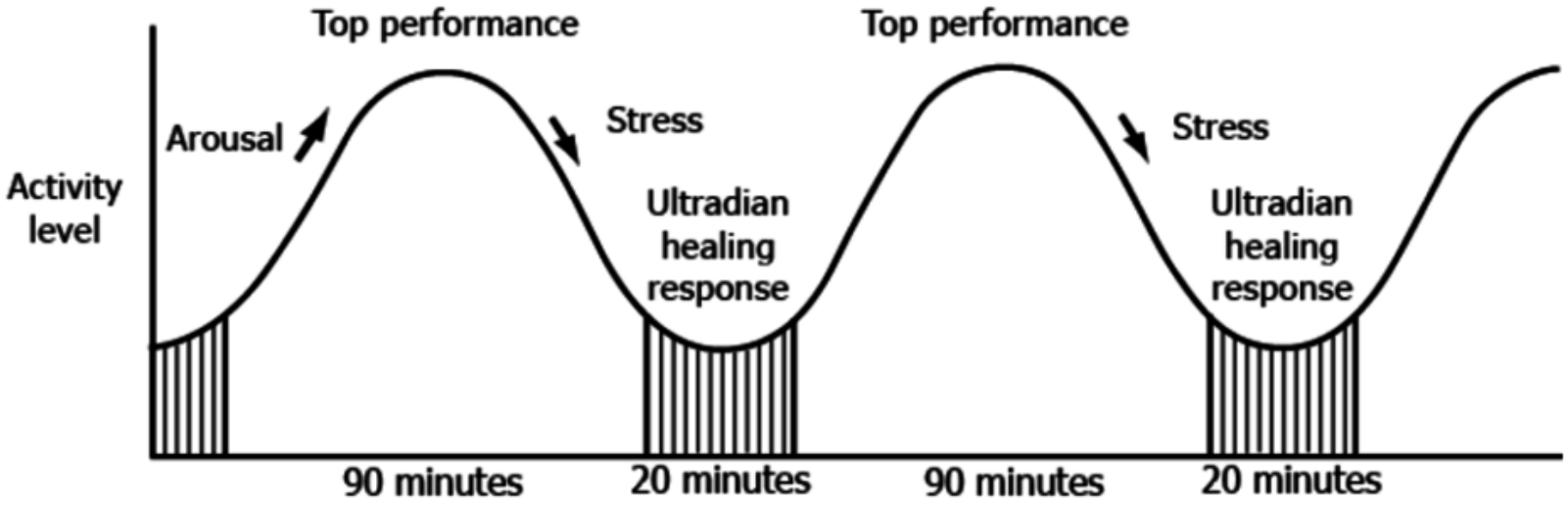
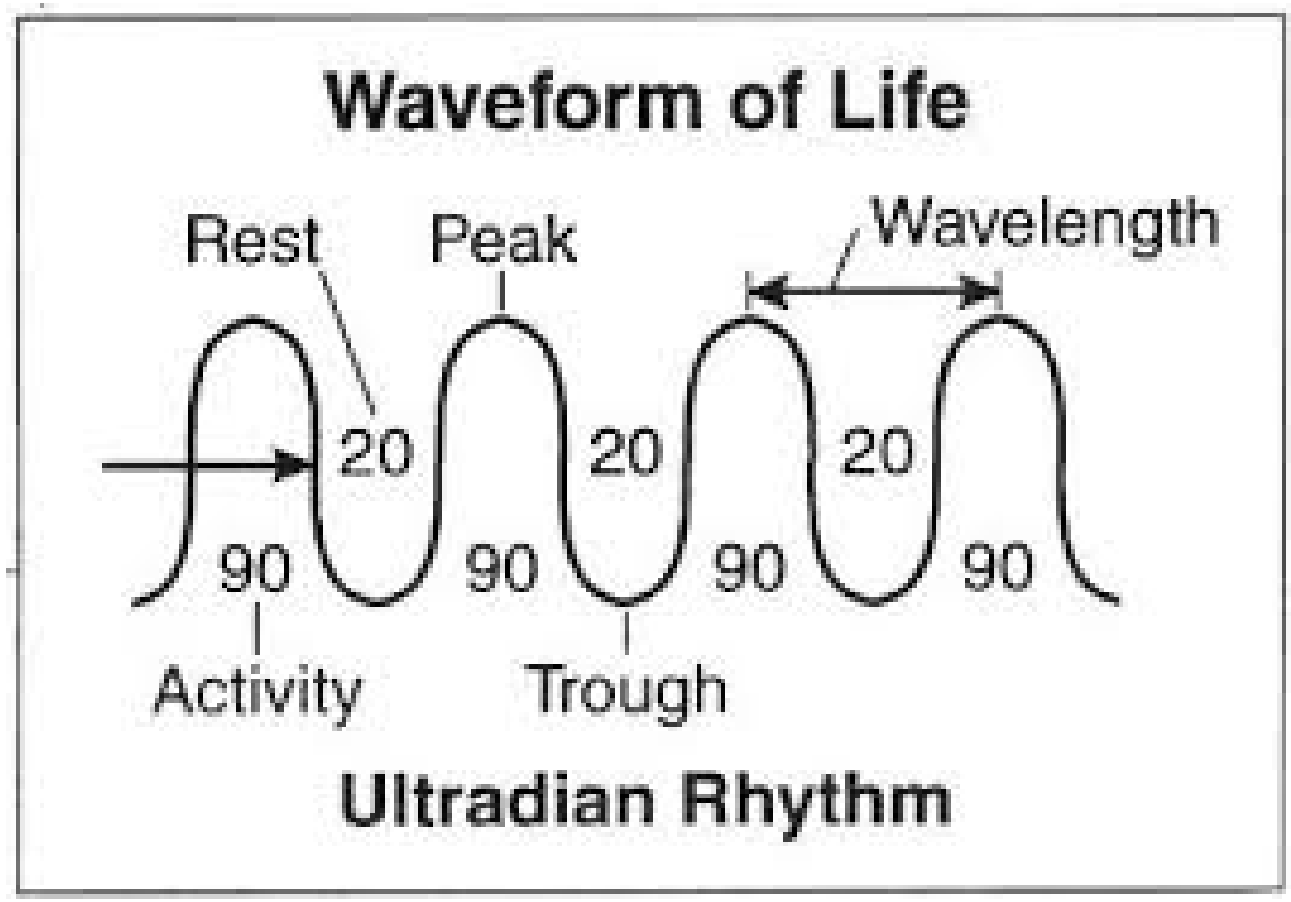


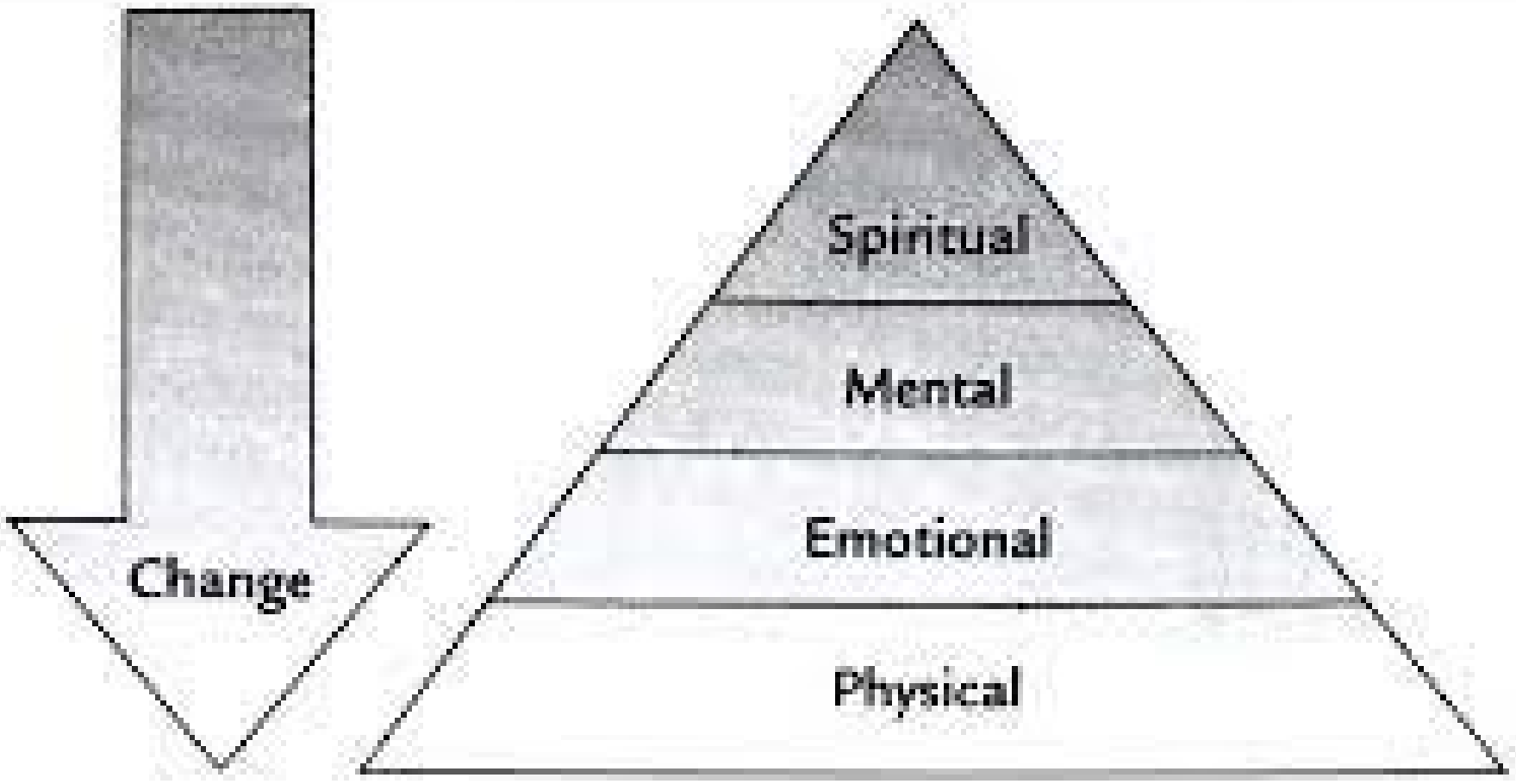
FIGURE 2

THE ULTRADIAN PERFORMANCE RHYTHM

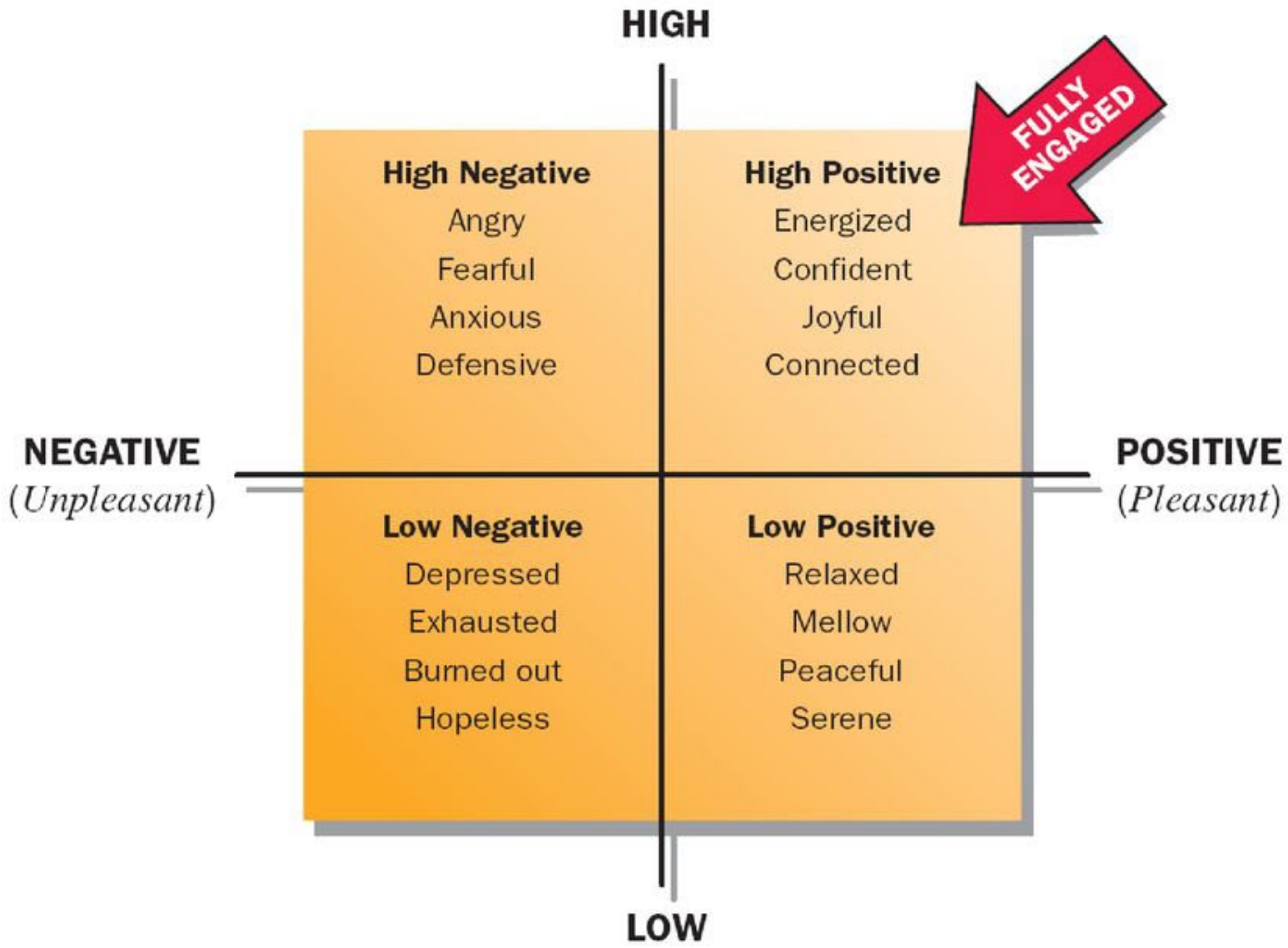


Adapted from: Rossi, EL: *The 20 Minute Break*. Tarcher Putnam, New York, 1991 p. 12


Waveform of Life
Rest
Peak
Wavelength
20
20
20
90
90
90
90
Activity
Trough
Ultradian Rhythm


Change
Spiritual
Mental
Emotional
Physical

The Dynamics of Energy



© 2010 Wadsworth, Cengage Learning

2. Aivot tarvitsevat lepoa

TILAAJILLE

Työelämä unohti aivot

TANJA VASAMA 12.5.2020 klo 12:43

TIEDE

”Nykyisin tehdastyö on ergonomista ja turvallista. Aivotyö ei välttämättä sitä ole.”

(Aivotutkija, professori Minna Huotilainen)

Matalataajuinen stressi

- ”Nykypäivän stressi on usein **matalataajuista** ja jyskyttää koko ajan takaraivossa. Siihen stressijärjestelmämme ei ole kovin hyvin sopeutunut.”
- ”Jos mantelitumakkeet toimivat jatkuvasti aktiivisesti, **etuotsalohkot** voivat ohentua.”
- ”Tämän seurauksena keskittymiskyky ja muisti voivat heikentyä, ja moni työikäinen diagnosoi itselleen alkavan dementian; kyse on kuitenkin siitä, että aivomme ovat olleet liian pitkään **stressitilassa**.”

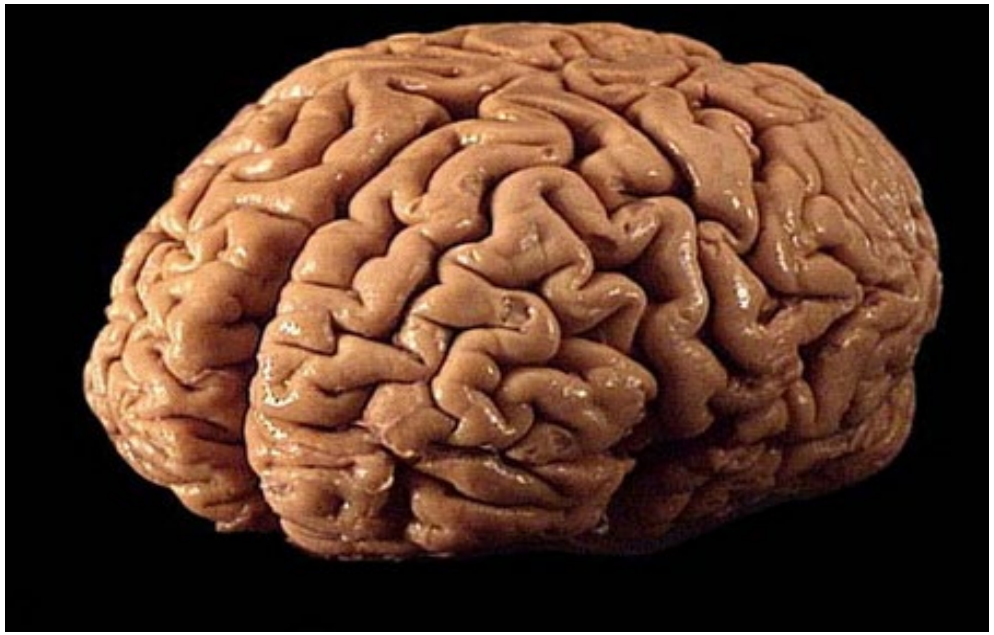
Huomion jakaminen ei toimi

- ”Flow-tilaan pääsy vie aikaa 10 minuuttia; **palaaminen** vie 20 minuuttia.”
- ”Kokeessa kuunneltiin puhetta ja luettiin **samaan aikaan** tekstiä näytöltä [vrt. kokous, jossa luetaan mailia samalla kun kollega puhuu].”
- ”Aivojen kielialueilla näkyi **ylikuormittumista** kun aivot yrittivät ymmärtää ja jäsentää kahta viestiä samanaikaisesti. Viestit taistelevat samasta alueesta, jolloin syntyy ylikuormitusta.”

Listaa kolme tärkeintä työtä

- ”Aivotutkija suosittaa **listaamaan** jokaiselle päivälle muutaman tärkeimmän työtehtävän.”
- ”Ne kannattaa panna **prioriteettijärjestykseen** ja hoitaa sitten yksi kerrallaan.”
- ”Eniten **mielihyväpiikkejä** saamme juuri silpputehtäviä hoidettaessa, vaikka sälätyöt eivät edistäisi ydintehtävien etenemistä.”

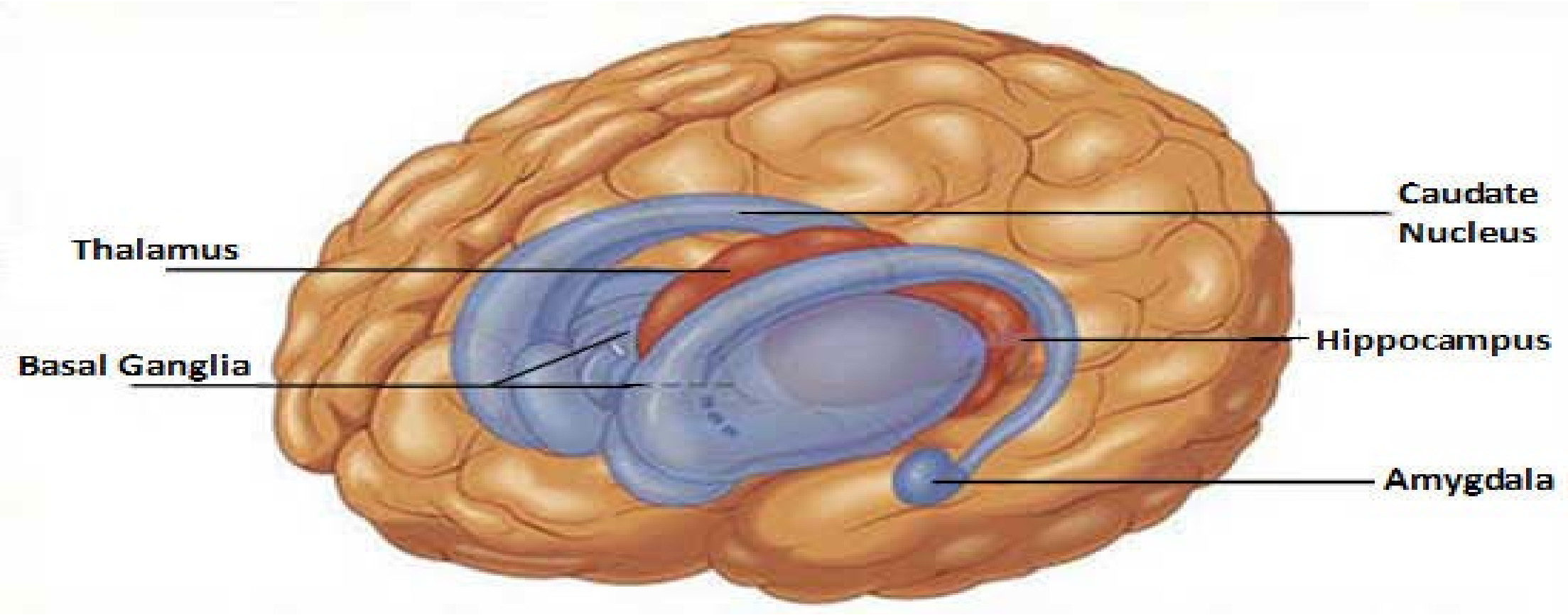
3. Onnellisuus tarvitsee harjoitusta



Mitä tekee hiiri, jolta on mantelitumake poistettu?

Negatiiviset ärsykkeet tuottavat *enemmän hermostollista toimintaa* kuin positiiviset ärsykkeet

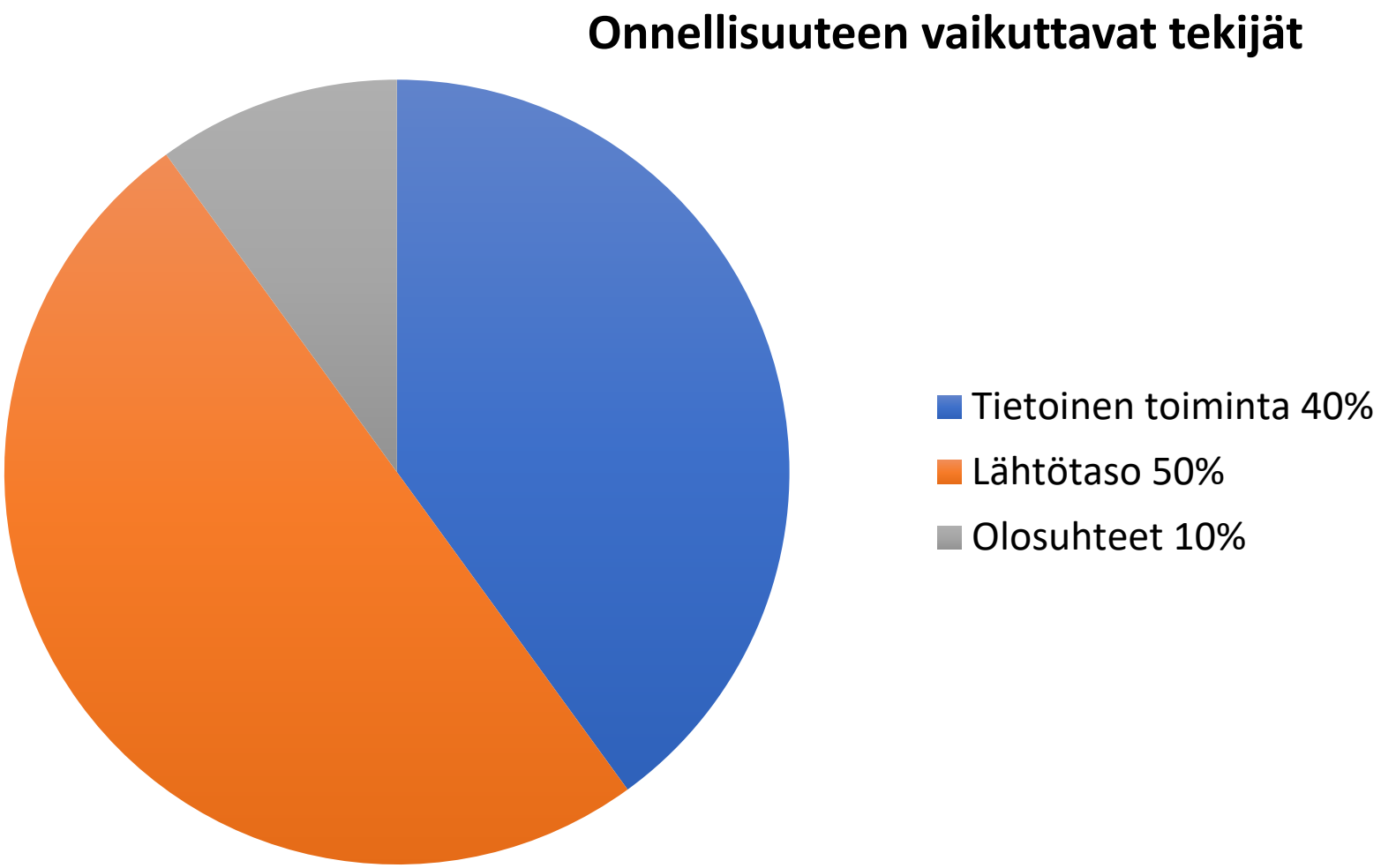
(Hanson, 2015)



99% lajimme historiasta aivot ovat ehdollistuneet tämänkaltaisessa ympäristössä.

Aivot ovat kuin tarrapaperia negatiivisille kokemuksille, ja teflonia positiivisille kokemuksille.

- Olosuhteet
- Tietoinen toiminta
- Geenit



Kalifornian yliopiston psykologian professori Sonja Lyuobomirskyn kirjan *Kuinka onnelliseksi? Uusi tieteellinen lähestymistapa* (2009) mukaan.

Photo Credit: Dana Patrick

Sonja Lyubomirskyn onnellisuusaktiviteetit

1. **Kiitollisuuden** ilmaiseminen (Emmons)
2. **Optimismin** vaaliminen (Seligman)

1 Gratitude increases happiness by 25%

What can gratitude give you? A **25% increase in happiness** according to University of California, Davis Psychology Professor Robert Emmons, PhD and author of the book, *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. He writes, "Gratitude is literally one of the few things that can measurably change peoples' lives."

2 Gratitude improves health

Studies show that a grateful mind is linked to **healthier blood pressure** and **heart rate** as well as a **stronger immune system and less aches and pains**.

3 GRATEFUL people sleep better

The positive trait of gratitude leads to **better sleep quality and sleep duration.**

Physical

- Stronger immune systems
- Less bothered by aches and pains
- Lower blood pressure
- Exercise more and take better care of their health
- Sleep longer and feel more refreshed upon waking

Psychological

- Higher levels of positive emotions
- More alert, alive, and awake
- More joy and pleasure
- More optimism and happiness

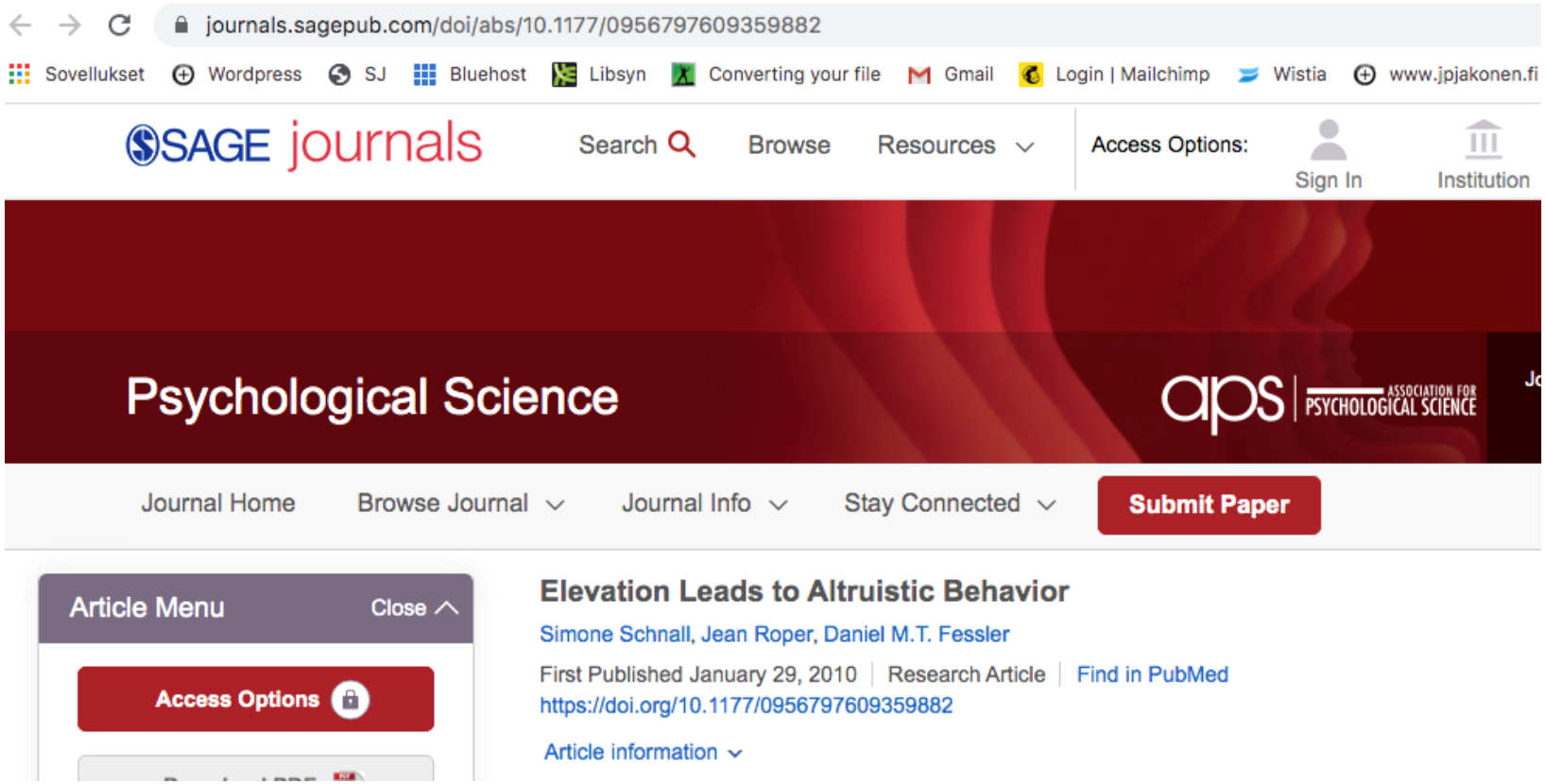
Social

- More helpful, generous, and compassionate
- More forgiving
- More outgoing
- Feel less lonely and isolated.

Photo Credit: Dana Patrick

Sonja Lyubomirskyn onnellisuusaktiviteetit

1. Kiitollisuuden ilmaiseminen
2. Optimismin vaaliminen
3. Liian ajattelun ja sosiaalisen **vertailun** välttäminen
4. Hyvien **tekojen** harjoittaminen

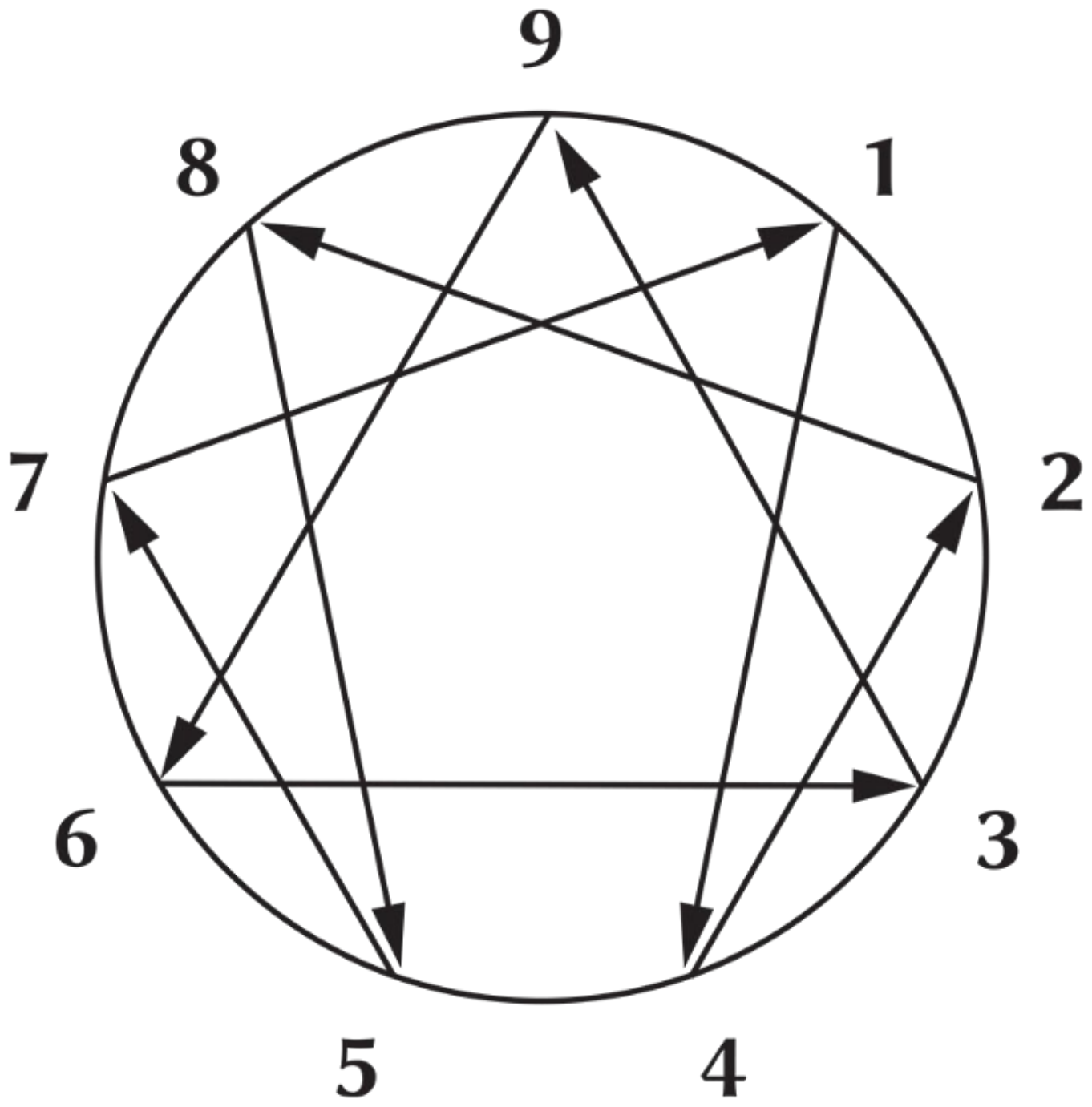


Hyvien tekojen *näkeminen*
johtaa kohonneeseen mielialaan ja
epäitsekkyyteen.

Photo Credit: Dana Patrick

Sonja Lyubomirskyn onnellisuusaktiviteetit

1. Kiitollisuuden ilmaiseminen
2. Optimismin vaaliminen
3. Liian ajattelun ja sosiaalisen vertailun välttäminen
4. Hyvien tekojen harjoittaminen
5. Sosiaalisten **suhteiden** vaaliminen (Dunbar)
6. **Selviytymiskeinojen** kehittäminen

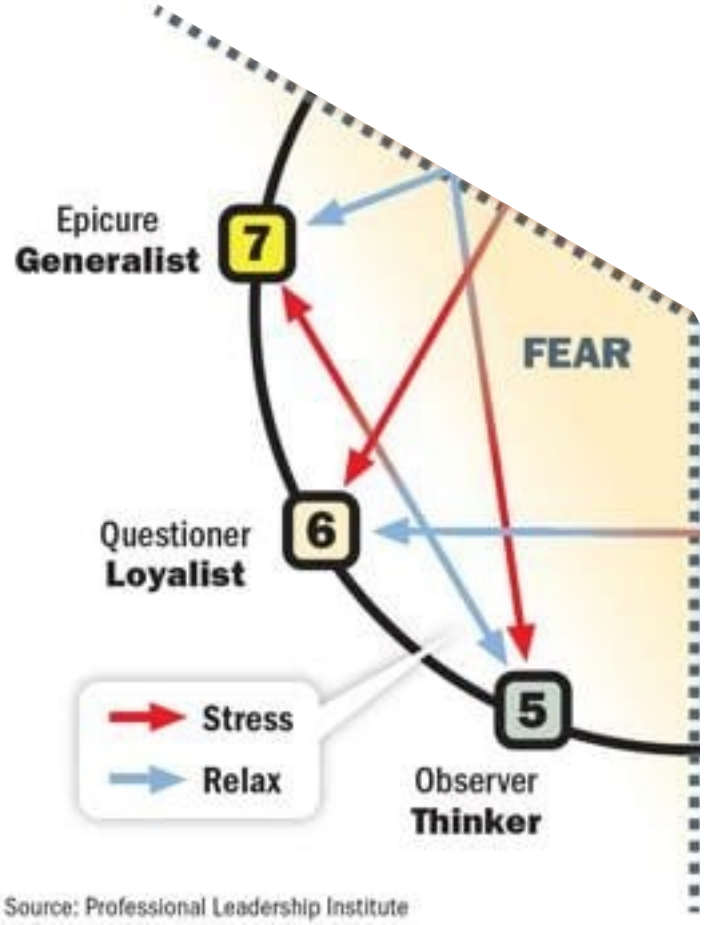

9
1
2
3
4
5
6
7
8

Mikä kaava tuntui tutuimmalta?

1. Mistä tunnistit?
2. Missä ilmenee kun olet yksin?
3. Miten näkyy vuorovaikutuksessa?
4. Mitä mahdollistaa (hyvät puolet)?
5. Miten rajoittaa (huonot puolet)?

The Enneagram

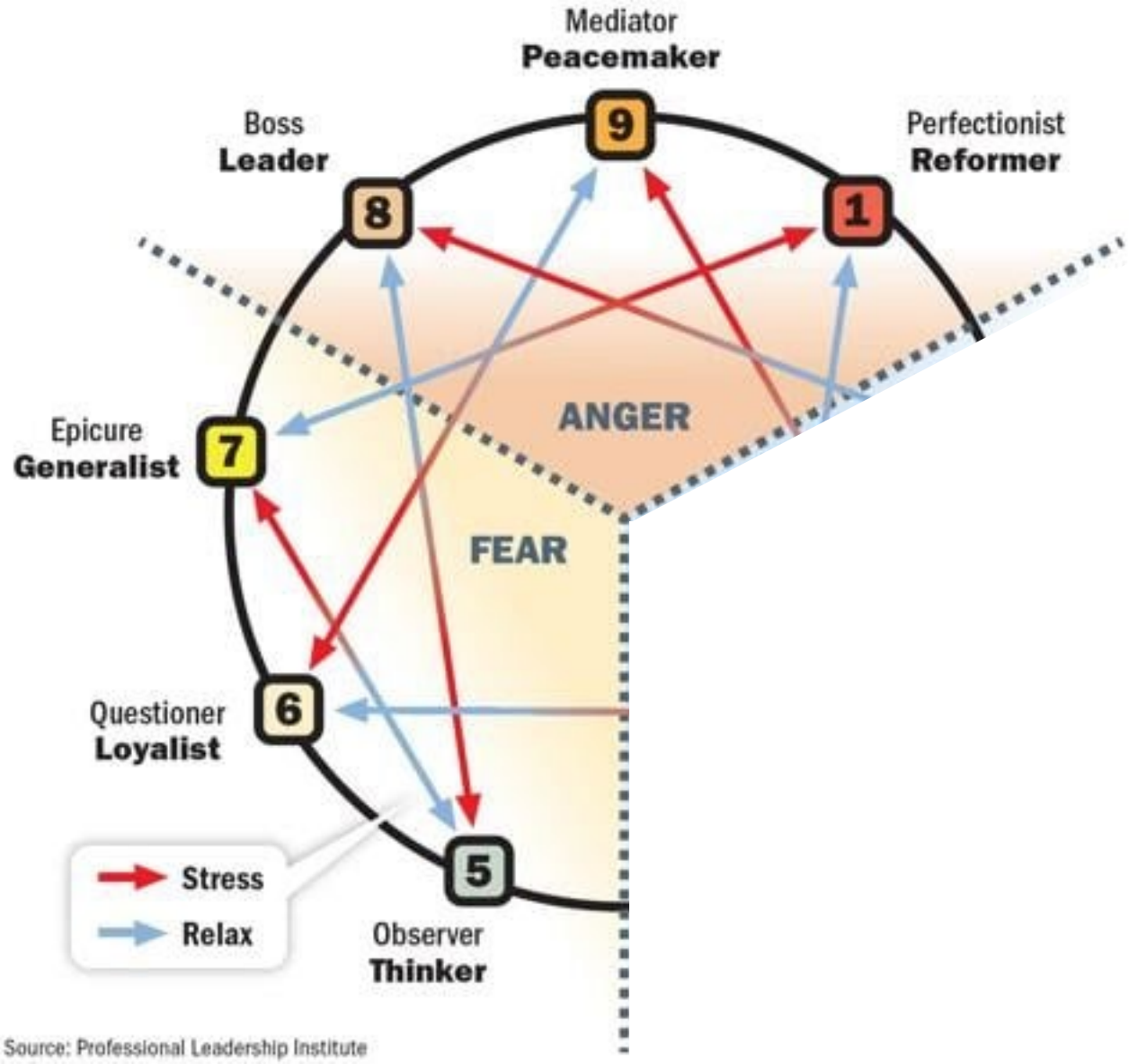
The popular personality system is divided into nine basic personality types.



Source: Professional Leadership Institute

The Enneagram

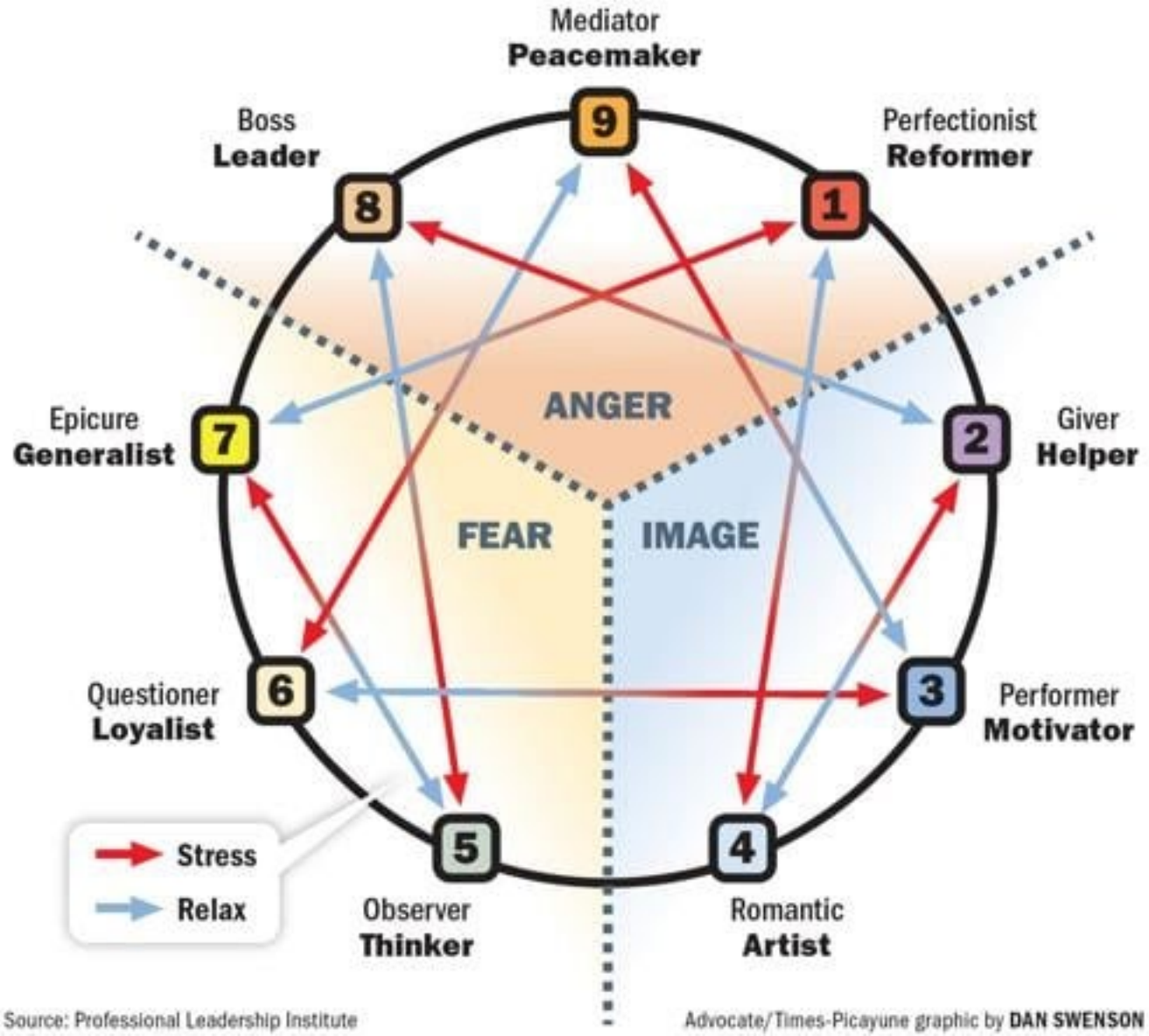
The popular personality system is divided into nine basic personality types.



Source: Professional Leadership Institute

The Enneagram

The popular personality system is divided into nine basic personality types.

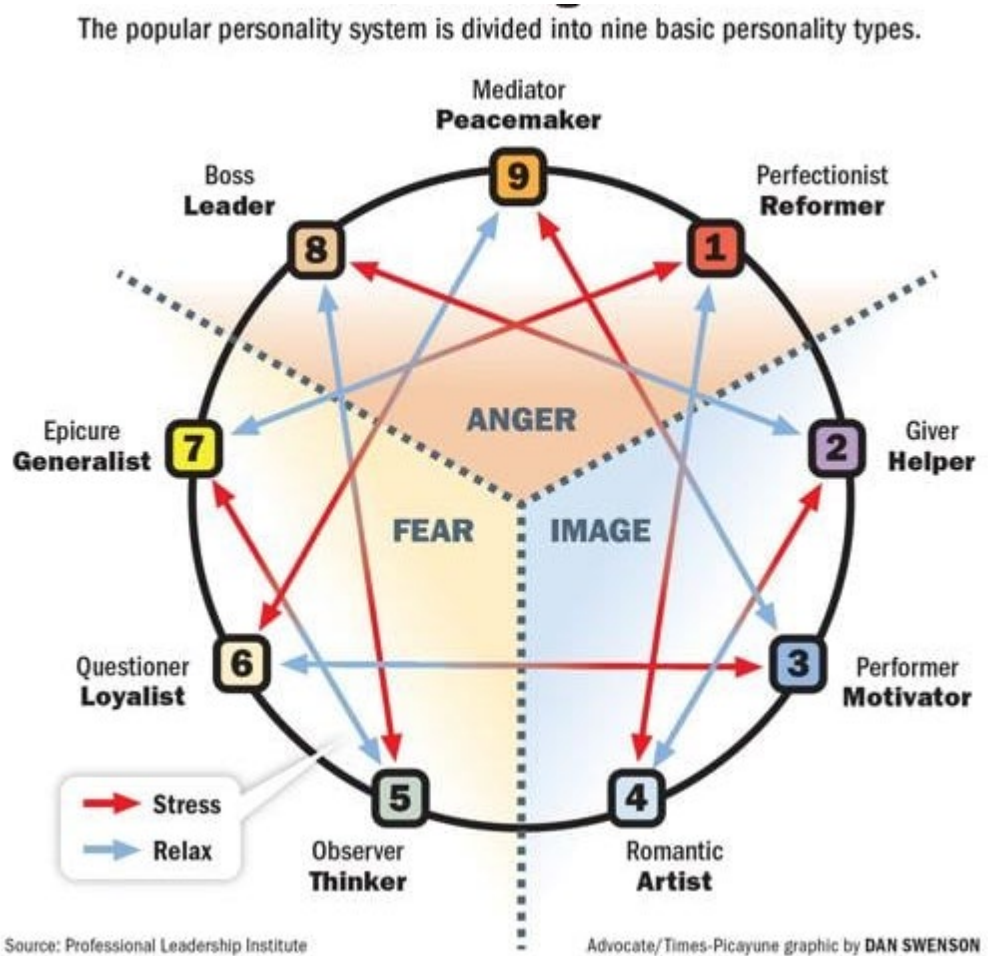


Source: Professional Leadership Institute

Advocate/Times-Picayune graphic by **DAN SWENSON**

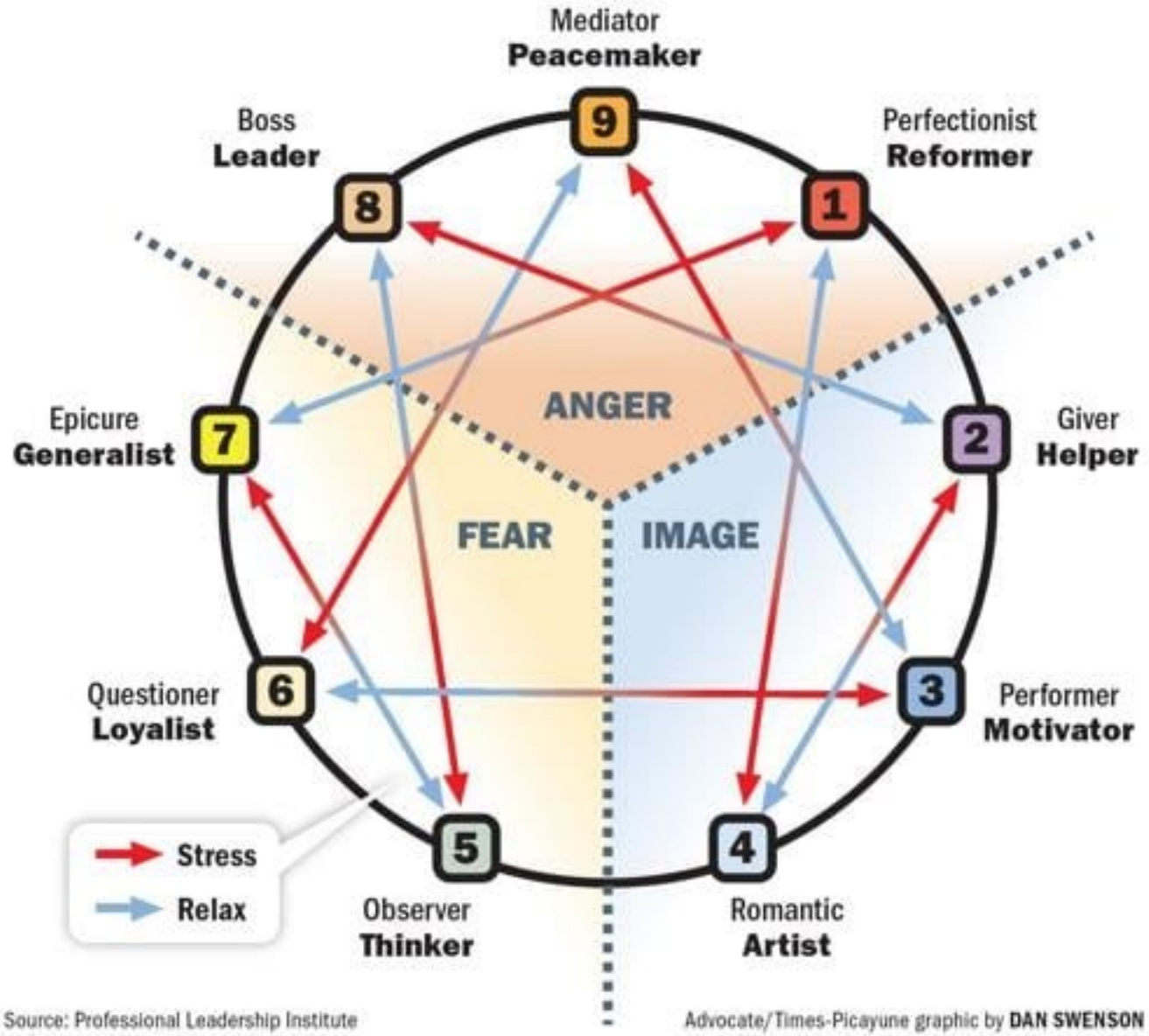
Jaa kokemuksia ryhmässä:

1. Miltä tuntuu olla ”minä”?
2. Mistä tunnistan olevani / minut tunnistaa stressaantuneena?
3. Millainen olen parhaimmillani ja mikä sitä auttaa?



The Enneagram

The popular personality system is divided into nine basic personality types.



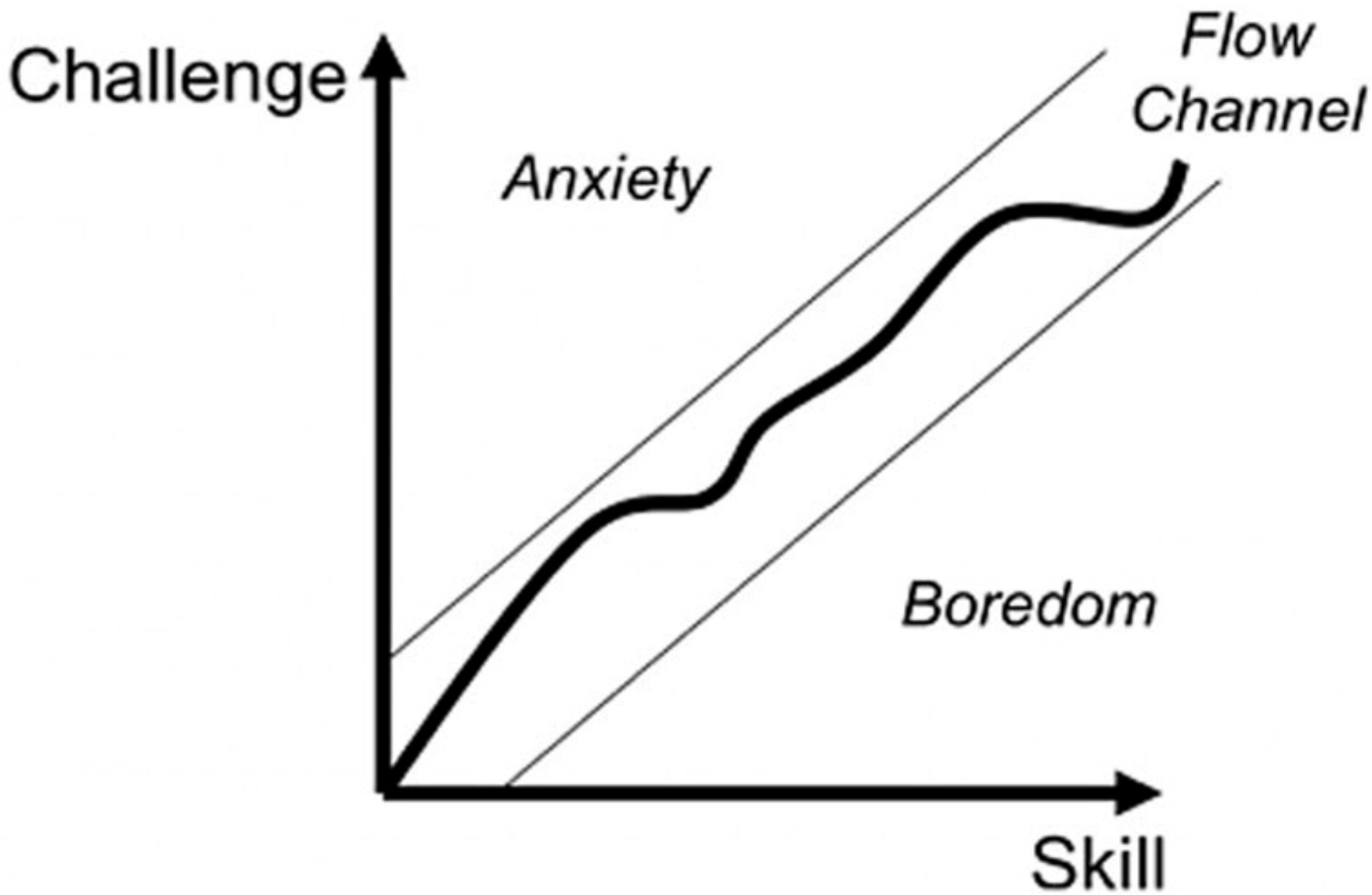
Source: Professional Leadership Institute

Advocate/Times-Picayune graphic by **DAN SWENSON**

Photo Credit: Dana Patrick

Sonja Lyubomirskyn onnellisuusaktiviteetit

1. Kiitollisuuden ilmaiseminen
2. Optimismin vaaliminen
3. Liian ajattelun ja sosiaalisen vertailun välttäminen
4. Hyvien tekojen harjoittaminen
5. Sosiaalisten suhteiden vaaliminen
6. Selviytymiskeinojen kehittäminen
7. **Anteeksiannon** opettelu
8. **Flow**-kokemusten lisääminen

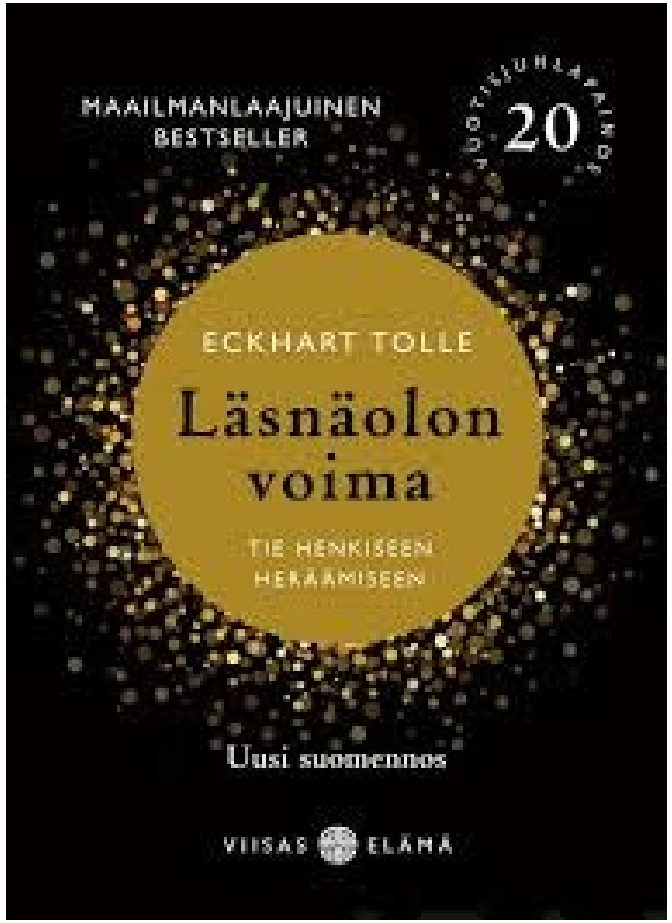


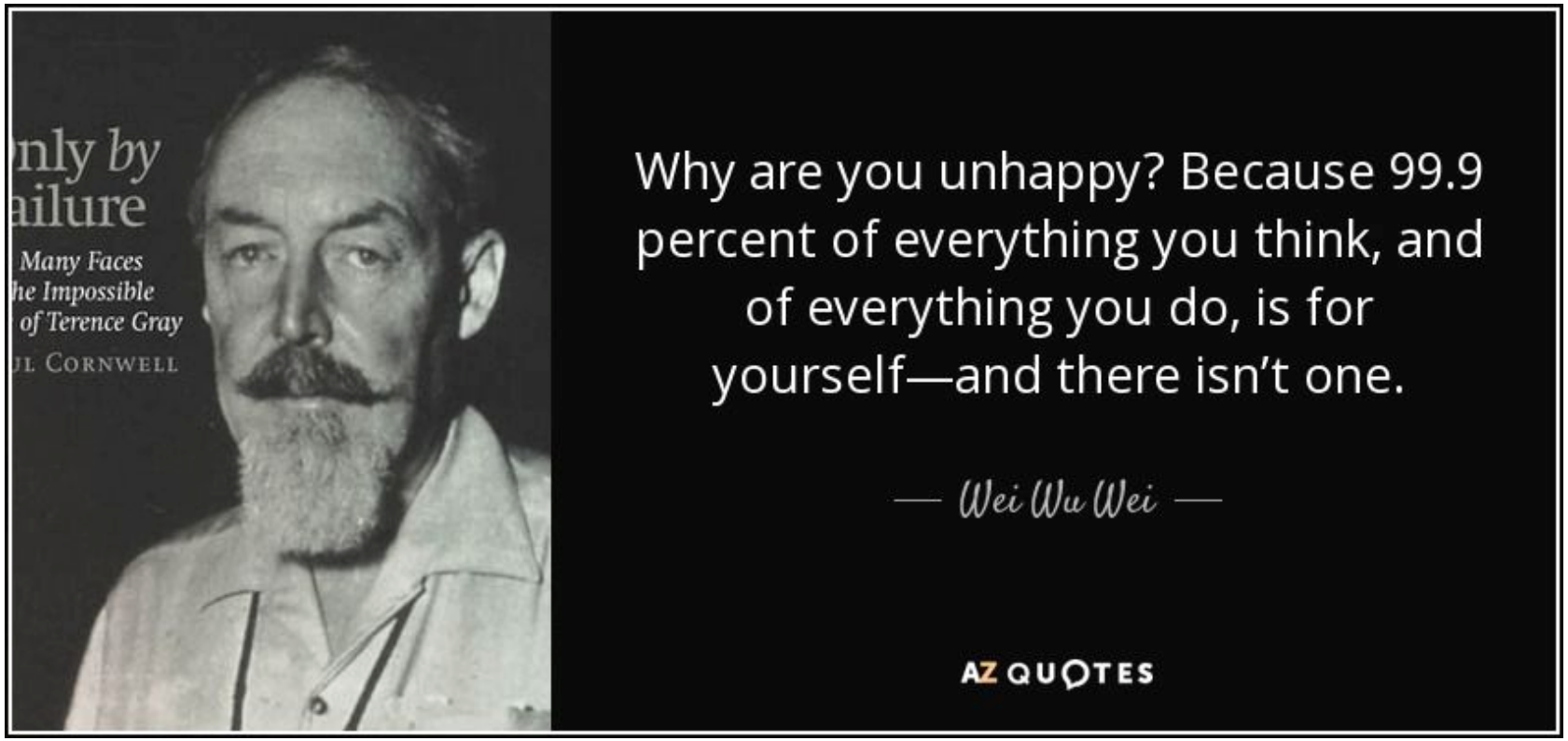
"Flow" concept by Mihaly Csikszentmihalyi. Drawn by Senia Maymin.

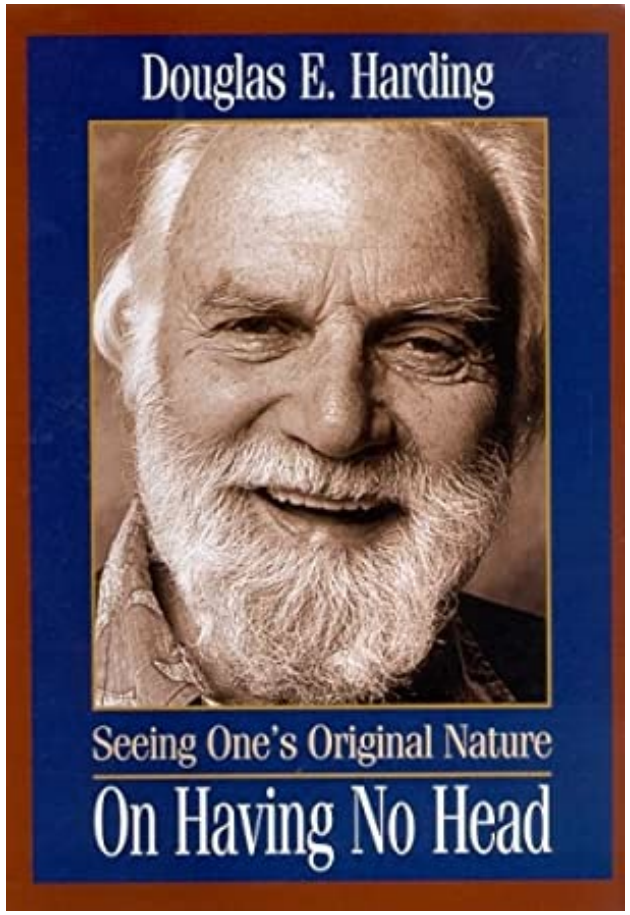
Photo Credit: Dana Patrick

Sonja Lyubomirskyn onnellisuusaktiviteetit

1. Kiitollisuuden ilmaiseminen
2. Optimismin vaaliminen
3. Liian ajattelun ja sosiaalisen vertailun välttäminen
4. Hyvien tekojen harjoittaminen
5. Sosiaalisten suhteiden vaaliminen
6. Selviytymiskeinojen kehittäminen
7. Anteeksiannon opettelu
8. Flow-kokemusten lisääminen
9. **Elämän iloista** nauttiminen
10. **Tavoitteisiin** sitoutuminen


MAAILMANLAAJUINEN BESTSELLER
20 VUOTISJUHLAPAINOS
ECKHART TOLLE
Läsnäolon voima
TIE HENKISEEN HERÄÄMISEEN
Uusi suomennos
VIISAS ELÄMÄ


nly by
ailure
Many Faces
he Impossible
of Terence Gray
JL CORNWELL
Why are you unhappy? Because 99.9 percent of everything you think, and of everything you do, is for yourself—and there isn't one.
— Wei Wu Wei —
AZ QUOTES


Douglas E. Harding
Seeing One's Original Nature
On Having No Head

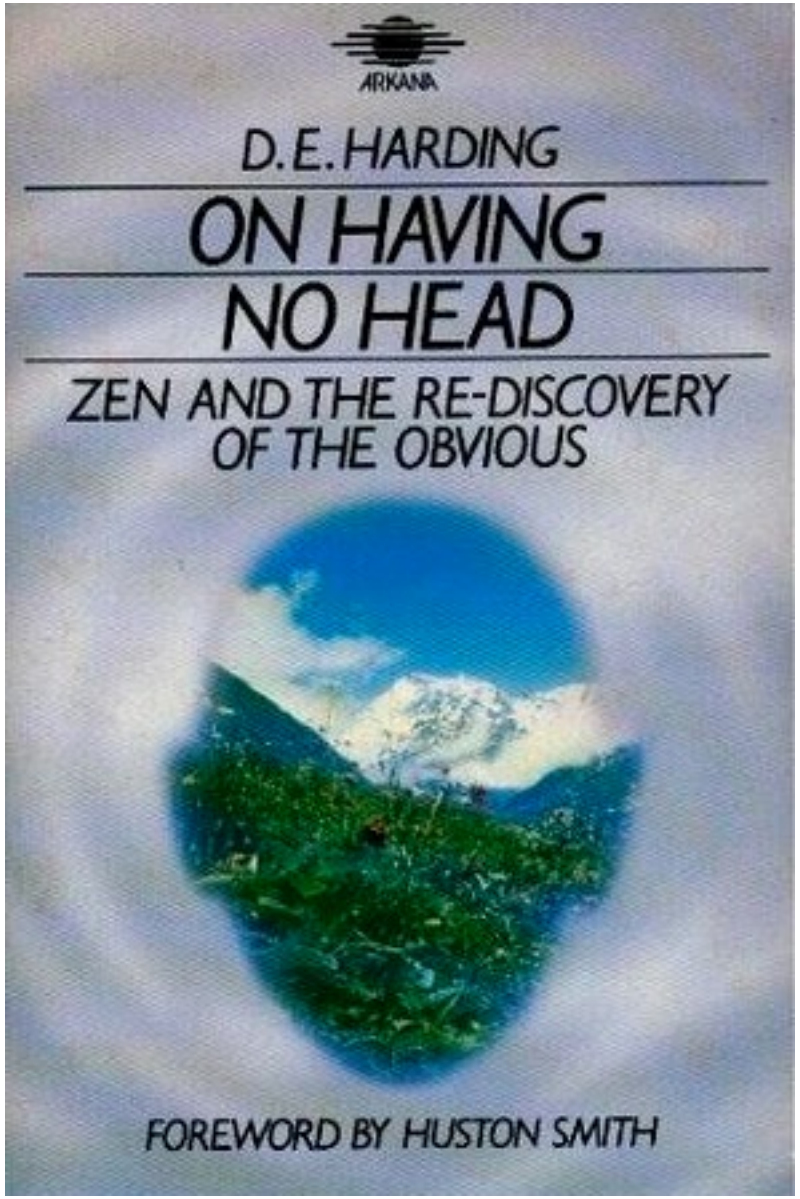

ARKANA
D. E. HARDING
ON HAVING
NO HEAD
ZEN AND THE RE-DISCOVERY
OF THE OBVIOUS
FOREWORD BY HUSTON SMITH

Photo Credit: Dana Patrick

Sonja Lyubomirskyn onnellisuusaktiviteetit

1. Kiitollisuuden ilmaiseminen
2. Optimismin vaaliminen
3. Liian ajattelun ja sosiaalisen vertailun välttäminen
4. Hyvien tekojen harjoittaminen
5. Sosiaalisten suhteiden vaaliminen
6. Selviytymiskeinojen kehittäminen
7. Anteeksiannon opettelu
8. Flow-kokemusten lisääminen
9. Elämän iloista nauttiminen
10. Tavoitteisiin sitoutuminen
11. Uskonnon / henkisyyden harjoittaminen
12. **Kehosta huolehtiminen:**
    - a) meditointi
    - b) liikunta
    - c) onnellisen ihmisen tapaan toimiminen

INTEGRAL
FORESIGHT FINLAND

Itsensä johtaminen

Seurakehittäjien verkostopäivät

Olympiakomitea | 14.2.2024 | Hotel Katajanokka, Kirkkosali

www.jpjakonen.fi