

VAHVUUSBONGARIN HUONEENTAULU

1. HUOMAA HYVÄ

Haasta aivojen tehdasasetuksia ja harjoittele tietoista pysähtymistä myönteisten hetkien äärelle. Paha pitää huolen itsestään; hyvää tulee tietoisesti helliä.

2. ARVOSTA MIKROHETKIÄ

Parhaiten hyvälle herkistyy, kun terävöittää katseen nostamalla nenän päälle huomaa hyvä -linssit. Mikrohetket ovat hiljaisia ja ohikiitäviä pikku tuokioita, jotka eivät pidä itsestään meteliä. Siksi ne tarvitsevat vahvistuakseen sinut – bongajaksi ja sanansaattajaksi.

3. PYSÄHDY IHMETTELEMÄÄN HYVÄN VOIMAA

Hyvän äärelle seisahtuminen auttaa ymmärtämään, miten moni asia elämässä on juuri nyt kunnossa tai mistä kaikesta on selviydytty. Pahuuden ja vastoinkäymisten edessä myönteisten kokemusten muistot tuovat lohtua ja toivoa.

4. ANNA HYVÄLLE SANAT

Hyvälle herkistyminen tarvitsee tuekseen positiivisesti kaikuvan sanavaraston, joka auttaa löytämään myönteisiä puolia itsestä ja toisista. Sanat muokkaavat todellisuutta ja jäsentävät jokaisen kokemusta omista ja ympärillä koetuista ehjistä, toimivista puolista.

5. ROHKaise JA KANNUSTA

Hyvän huomaaminen on alku, jonka sanallistaminen vie käytäntöön. Toisen kiittäminen, kannustaminen ja rohkaisu ovat myötätunnon tekoja, jotka sitovat ihmisiä yhteen ja vahvistavat merkityksellisyyden kokemusta.

6. RAKENNA RESURSSIA

Hyvän huomaaminen itsessä ja toisessa tuntuu hyvältä. Ennen kaikkea nämä hetket rakentavat elintärkeää resurssia, myönteisten muistojen ja kokemusten varantoa. Onnistumisten, vahvuuksien ja vaikeuksista selviytymisen hetket ovat kuin täydentyvä sisukkuuden voimareppu, joka on tärkeä matkakumppani meistä jokaiselle.

7. NOJAA VAHVUUKSIIN VASTOINKÄYMISSÄ

Elämän vastamäissä voimme ammentaa toivoa ja uskoa paremmasta nojaamalla omiin vahvuksiimme. Ne tarjoavat ulospääsyä ja mahdollistavat onnistumisia – joskus ihan pieniäkin mutta valoisaan suuntaan vieviä.

8. TEE HYVÄN HUOMAAMISESTA TAPA JA TOTTUMUS

Hyvän huomaaminen ei aina käy helposti eikä pysy aktiivisena itsestään. Ota vahvuusbongarin identiteetti elämän mitaiseksi matkakumppaniksi. Hyvän huomaaminen tarvitsee tuekseen rutiineja, tapoja ja muistuttajia. Pohdi usein, miltä sinusta tuntui, kun valitsit innostamisen ja kannustamisen moittimisen ja vikojen alleviivaamisen sijaan.

9. MYÖTÄINTOILE

Vahvuuksia ei tuoda meihin ulkoapäin, vaan ne majailevat meissä valmiina, joko näkyvänä tai vielä piilevänä potentiaalina. Sinä voit herätellä toisen uinuvaa vahvuuspääomaa elämällä mukana toisen onnistumisissa ja huippuhetkissä. Älä tyydy pelkästään ajattelemaan toisesta hyvää vaan nappaa hetkestä kiinni ja sanallista näkemääsi ja kokemaasi. Kerro ääneen.

10. NAUTI

Hyvän huomaaminen ja muiden myönteisten puolien korostaminen on molemminpuolista iloa, jolla on mittaamaton arvo. Opettele nauttimaan vahvistavista ja rakkaudellisesti resonoivista kohtaamisista. Voit olla varma, että vahvuuksia bongaavat sanasi jättävät toisiin jälkiä, jotka eivät hevin kulu!