



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖRAPORTTI

## **Onnellisuusvastuu**

- Tasapainon löytäminen itsen ja muiden auttamiseen olemaan onnellinen

*Mika Hartikainen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 11 / 2016

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Bachelor's Degree programme in Civic Activities and Youthwork**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Mika Olavi Hartikainen	<b>Number of Pages</b> 41 + 3
<b>Title</b> Happiness Responsibility - Finding Balance for Helping Oneself And Others to Be Happy	
<b>Supervisor(s)</b> Maarit Honkonen-Seppälä (Humak, Finland), Josine De Vries (Hanze University of Applied Sciences, Netherlands)	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Mika Hartikainen Flow Center	
<p><b>Abstract</b></p> <p>"Happiness Responsibility" (HR) is finding balance for helping oneself and others to be happy. People should work on themselves to be happy, before helping too many others. There should be balance when helping oneself and others. HR is opening people's eyes to see helping others from a wider responsible perspective consciously. There are many ways and levels of helping. The 20 HR helping steps are divided to inner and outer circle, what should be balanced with one's everyday life.</p> <p>"Happiness Responsibility" is divided to inner and outer circle of helping. Inside these circles there are the 20 HR helping steps of growth. The inner and outer circle of helping should be balanced with one's everyday life. These are the HR helping steps:</p> <p>Inner circle is 1) oneself (suitable diet, sport, creativity, flow activity, professional and spiritual growth, nature connection), 2) wife/girlfriend or boyfriend/husband, 3) children, 4) pets, 5) sisters/brothers, 6) parents, 7) grandparents (respect, help, communication), 8) friends (heart friends, spiritual friends, friends, school/work friends, acquaintances), 9) housemates and 10) relatives.</p> <p>Outer circle is 1) neighbours, 2) community (school, work, hobbies, voluntary work), 3) society (politics, other social activity, voluntary work), 4) nature (forests, hills, mountains, jungles, Arctic), 5) animals (wild animals, fish, birds, threatened animals), 6) water (streams, rivers, ponds, lakes, seas, springs), 7) climate (electric cars, climate harmful meat, renewable energy), 8) this planet "Mother Earth" (consumption, avoiding to harm "Mother" Earth), 9) space and 10) next generations (animals, humans).</p> <p>My thesis is a functional report. It is divided into three parts. The first "Finding Balance for Helping Oneself And Others to Be Happy" part consists carefully filtered information, book knowledge, scientific research, and interviews from the field of happiness. This is the basis for the upcoming "Happiness Responsibility" book. The second part consists of "Sharing Keys to Happiness" study program material for giving HR introductions, lectures and workshops. The third part is done in Finnish language, and it is targeted for Finns. This part consists scientific researches side by side with HR lifestyle introduction. It is also possible to use all this material as HR self study material.</p> <p>I am the founder of HR and I do this work for my own company Mika Hartikainen Flow Center. I have already given an international HR lecture at Hanze University of Applied Sciences in Groningen, the Netherlands, and Hogeschool PXL in Hasselt, Belgium, during the spring of 2016. My goal is to give more international HR lectures in the future. Another big goal is to write a book during on HR in 2017.</p> <p>HR thesis will open people's eyes to help themselves and others in an environmentally friendly, ethical and responsible (EER) values, and to balance one's life wisely, because of respecting the next generations. HR will prevent stress, depression and burn outs.</p> <p>This way, the HR lifestyle will save society lots of money, because people learn to heal and keep themselves in balance, as well as find most suitable versatile keys to long-term happiness.</p>	
<b>Keywords</b> Happiness, responsibility, ethical, environmentally friendly, growth, peace, harmony, love, nature	



# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖRAPORTTI

**HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Mika Hartikainen	<b>Sivumäärä</b> 41 ja 3 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Onnellisuusvastuu-Tasapainon löytäminen itsen ja muiden auttamiseen olemaan onnellinen	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Maarit Honkonen-Seppälä (Humak, Suomi), Josine De Vries (Hanzen Ammattikorkeakoulu, Hollanti)	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Mika Hartikainen Flow Center	



# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖRAPORTTI

### Tiivistelmä

Onnellisuusvastuu on oman itsen ja muiden auttamista olemaan onnellinen. Ihmisten olisi tärkeää auttaa ensiksi itseään ennen kuin auttaa liian monia muita. Oman itsen ja muiden auttaminen olisi tärkeää olla tasapainossa. Onnellisuusvastuu auttaa avaamaan ihmisten silmät näkemään auttamisen laajemmassa mittakaavassa tietoisesti. On olemassa monenlaisia tapoja ja tasoja auttaa. Onnellisuusvastuu elämäntavassa keskeistä on sisäisen ja ulkoisen ympyrän onnellisuusvastuun 20 portaan kehittäminen osaksi arjen elämää tasapainossa.

Onnellisuusvastuu on jaettu sisäiseen ja ulkoiseen auttamisen ympyrään. Nämä ympyrät sisältävät 20 onnellisuusvastuun kehittymisen porrasta. On tärkeää, että sisäisen ja ulkoisen auttamisen ympyrät ovat ihmisen elämässä tasapainossa. Portaatt ovat seuraavat:

Sisäinen ympyrä on 1) itse (sopiva ruokavalio, liikunnallisuus, luovuus, flow-toiminta, ammatillinen ja henkinen kasvu, luontoyhteys), 2) tyttöystävä/(avo)vaimo tai poikaystävä/av(i)omies (rakkaus, myötätunto, kärsivällisyys, tukeminen, laatu aika, oma tila), 3) lapset, 4) lemmikit, 5) sisarukset, 6) vanhemmat, 7) isovanhemmat (kunnioitus, auttaminen, yhteydenpito), 8) ystävät (sydänystävät, henkiset ystävät, ystävät, koulu/työ ystävät, harrasteystävät, tutut), 9) kämpit, 10) sukulaiset.

Ulkoinen ympyrä on 1) naapurit, 2) yhteisö (koulu, työpaikka, harrastukset, vapaaehtoistyö), 3) yhteiskunta (politiikka, muu yhteiskunnallinen toiminta, vapaaehtoistyö), 4) luonto (metsät, tunturit, viidakot, vuoret, arktis), 5) eläimistö (villieläimet, kalat, linnut, uhanalaiset eläimet), 6) vesistöt (purot, joet, lammet, järvet, meret, lähteet), 7) ilmasto (sähköautot, ilmastohaitallinen liha, uusiutuva energia), 8) planeetta "Äiti" Maa (kulutusikäytyminen, vältetään vahingoittamasta "Äiti" Maata), 9) avaruus, 10) tulevat sukupolvet (eläimet, ihmiset).

Toiminnalliseen opinnäytetyökokonaisuuteen kuuluvat kaksi produktia ja opinnäytetyöraportti. Ensimmäinen on "Finding Balance for Helping Oneself And Others to Be Happy" produkti, joka sisältää onnellisuuden tutkimuksen ja kentän tarkasti filteröityä tietoa, kirjallisuutta ja haastatteluita. Tämä on tulevan "Happiness Responsibility" –kirjan perusta. Toinen osa sisältää "Sharing Keys to Happiness" kansainvälisen opetusmateriaalin luentoja ja työpajoja varten. Kolmas osa on tehty suomen kielellä suomalaiselle kohdeyleisölle. Tämä osa sisältää tieteellisesti todistettua tutkimustietoa aiheesta onnellisuusvastuu elämäntavan esittelyn rinnalla. Onnellisuusvastuun kokonaisuutta on mahdollista käyttää itsenäisen opiskelun materiaalina. Olen onnellisuusvastuu elämäntavan perustaja. Teen tämän työn omalle Mika Hartikainen Flow Center –yritykselle. Olen antanut aiheen tiimoilta kansainvälisiä luentoja keväällä 2016 Hanzen Ammattikorkeakoulussa Groningenissa, Hollannissa, sekä Hogeschool PXL:ssä Hasseltissa, Belgiassa. Tavoitteena on antaa lisää kansainvälisiä luentoja tulevaisuudessa. Seuraava iso tavoite on kirjoittaa kirja aiheesta vuoden 2017 aikana.

Onnellisuusvastuu -opinnäytetyö avaa ihmisten silmät auttamaan itseä ja muita ekologisten, eettisten ja vastuullisten (EEV) arvojen mukaisesti, sekä tasapainottamaan oma elämä viisaasti tulevia sukupolvia ajatellen. Onnellisuusvastuu ennaltaehkäisee stressiä, masennusta ja loppuunpalamista. Tällä tavoin säästetään huomattavia määriä yhteiskunnan varoja, koska ihmiset oppivat itse parantamaan itseään ja olemaan tasapainossa, sekä löytämään sopivimmat monipuoliset avaimet pitkäkestoiseen onnellisuuteen.

**Asiasanat** Onnellisuus, vastuullisuus, eettinen, ekologinen, kasvu, rauha, harmonia, rakkaus, luonto



# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖRAPORTTI

### SISÄLLYS

#### ESIPUHE

1. JOHDANTO	5
2. TEORIAPERUSTAA	9
2.1 Opinnäytetyön syventävä perustelu	15
2.2 Onnellisuusvastuun eroavuus positiivisesta psykologiasta	20
3. TYÖSTÖPROSESSIN KUVAUS	22
3.1 Produktin kaksi osa-aluetta	24
3.2 Produktin tietoperustan kuvaus	25
3.3 Haasteet	29
3.4 Opittua	30
4. LOPPUPÄÄTELMÄ	31
4.2 Tulevaisuuden mahdollisuudet	33
4.3 Onnellisuusvastuulla työllistyminen	38

LÄHTEET	43
---------	----

#### LIITTEET

##### LIITE 1

Onnellisuusvastuu luento-kuvia Hollannista ja Belgiasta

##### LIITE 2

Onnellisuusvastuu elämäntavan kirjalista itseopiskeluun

## ESIPUHE

“Onnellisuusvastuu – Tasapainon löytäminen itsen ja muiden auttamiseen olemaan onnellinen” -opinnäytetyö Humanistisesta Ammattikorkeakoulusta kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmasta pyrkii herättämään ihmisiä pohtimaan, että mikä on oleellista ja tarpeen yksilön tasolla ihmisen, sekä yhteiskunnallisella tasolla valtion pitkäaikaisen onnellisuuden kannalta. Yksilön ja yhteisöjen on etenkin tässä ajassa tärkeä miettiä omia tarpeitaan ja kulutustottumuksiaan. Mikä on vastuullista elämää itselle, perheelle, kanssaihmisille, luonnolle, eläimille, vesistöille, ilmastolle, kotimaalle ja laajemmin ajateltuna koko planeetallemme, “Äiti” Maalle.

Valtioiden muokkaamat yhteiskuntarakenteet toimivat päättäjien päätösten ja arvojen mukaisesti, ja monissa tapauksissa suuryrityksillä on myös näppinsä pelissä. On tärkeää, että päättäjät heräävät ajattelemaan, että ihmisiltä vaadittava työaika ja taloudelliset odotukset bruttokansantuotteen (BKT) muodossa ovat tasapainossa onnellisuusbruttokansantuotteen kanssa. Bhutanin valtio on kehittänyt onnellisuusbruttokansantuotteen (GNH), jota kutsutaan myös onnellisuusindeksiksi. Onnellisuusvastuu elämäntavan näkökulmasta onnellisuusindeksin olisi tärkeää olla osa jokaisen valtion toimintaperiaatteita yhdessä kehittämäni ekologisen, eettisen ja vastuullisen (EEV) arvomaailman kanssa. Näin turvataan pitkäkestoisen onnellisuuden ja ihmisenä kasvun mahdollisuudet puhtaalla ja hyvin huolehditulla planeetallamme ”Äiti” Maassa nykyisille ja tuleville sukupolville.

”Pieni kuningaskunta Himalajan rinteillä on kehittänyt maailman ensimmäisen onnellisuusindeksin. Maa pitää kansakunnan onnellisuutta tärkeämpänä kuin talouskasvua. Bhutanin valtion virallinen politiikka tähtää ”bruttokansanonnellisuuden” (GNH) kasvuun siinä missä muut maat tavoittelevat ainoastaan bruttokansantuotteen (BKT) kasvua. Onnellisuustutkija painottaa, että tavoitteena ei ole mitata sitä, miten onnelliseksi joku tuntee itsensä jollakin hetkellä. Kyse on pikemminkin siitä, miten hyvin valtio on onnistunut luomaan mahdollisuudet onnellisuuden saavuttamiseksi.” (YLE Uutiset 2014.)

Vaaditaanko ihmisiltä nykyaikana liikaa kohtuuttoman pitkillä työpäivillä ja vähäisillä tauoilla. Eikö olisi tärkeämpää keskittyä ihmisten onnellisuuteen ja tilaan antaa heidän kehittää itseään ihmisinä. Onnellisuusvastuu elämäntavan näkökulmasta tänne

planeetalle ei olla tultu ainoastaan hankkimaan materiaalista pääomaa ja kehittämään yritystä tai tahoa, jonka hyväksi maallinen työura elämästä annetaan yksilön tasolla. Olisi tärkeää, että poliitikot, päättäjät, opettajat ja yritysten johtajat näkisivät ja oppisivat kohtuuden voiton ja menestyksen tavoittelussa. Olisi tärkeää oppia näkemään arvoikkampana ansiona ja oppimisen kohteena kasvu ja kehitys ihmisenä. Onnellisuusvastuullinen johtaminen antaa ihmisille tilaa kasvaa ja kehittyä, eikä kuormita heitä liikaa ahneuden tai jatkuvan voittojen tavoittelun kustannuksella. Eikö olisi korkea aika materiaalsen talousajattelun sijaan antaa etusija ihmisen kasvulle ihmisenä, ja priorisoimalla ihmisten onnellisuus sekä hyvinvointi materiaalsien tavoitteiden edelle. Ihmiset ovat harjoitelleet jo lukuisia sukupolvia, mutta ei vielä kukaan lukuisien gurujen ja mestareiden opit ole tulleet laajemmin osaksi arkea ja ihmisten ajatusmalleja. Päättäjät, työnantajat ja eri ammattikenttien kehittäjät voisivat harkita oman itsen ajattelun ja johtamisen kehittämistä vastuullisemmaksi ja onnellisuuslähtöisemmäksi.

Onnellisuusvastuu elämäntapa herättää esiin kysymyksen, että voisimmeko yrittää oppia tulevilta sukupolvilta eli nuorilta sen sijaan, että heitä yritettäisiin vain opettaa aikuisten taholta. Nuorten innostuksesta ja luovuudesta voisi löytää vastauksia moniin planeetta "Äiti" Maata koskeviin haasteisiin. Lisäksi vastauksia voisi löytyä vallitsevaan tapaan käyttäytyä toisia ihmisiä ja eläimiä kohtaan, sekä harjoittaa valtion politiikkaa. Suomi on vähitellen heräämässä tähän valtion lainsäädännön tasolla ensimmäisten valtioiden joukossa globaalisti.

"Uuden nuorislain on tarkoitus tulla voimaan 1.1.2017. Valtioneuvosto on antanut asiaa koskevan hallituksen esityksen. Uuden lain tarkoituksena on vahvistaa nuorten edellytyksiä osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa sekä edistää nuorten yhdenvertaisuutta. Lisäksi tuetaan nuorten kasvua ja itsenäistymistä. Tavoitteiden lähtökohtina ovat yhteisvastuu, kulttuurien moninaisuus ja kansainvälisyys, kestävä kehitys, terveet elämäntavat, ympäristön ja elämän kunnioittaminen sekä monialainen yhteistyö. Jatkossa nuoria on kuultava myös valtakunnallista nuorisotyötä koskevien asioiden käsittelyssä." (Nuorisotyö 2016, 68.)

Onnellisuusvastuu herättää ihmisiä ajattelemaan vaihtoehtoisesta tavasta toimia omassa elämässä ja työmaailmassa. Onko tämä maailma valmis vielä tämänkaltaiselle ajattomalle viisaudelle, joka kumpuaa useiden tunnustettujen gurujen ja opetta-

jien ajatusmaailmasta monilta eri vuosisadoilta. Eikö näitä oppeja olisi hyvä elää ihan käytännössä, jos ne on jätetty tulevien sukupolvien lahjoiksi kehittyä ihmisinä. Useat lukevat näistä opeista kirjoista, mutta harvempi elää niitä arjessa. Miksi ihmiset rakentavat ympärilleen stressin ja kiireellisen elämän rakennelmaa, kun on vapaus muuttaa suuntaa milloin vaan. Kaikista surullisinta on, että tämä stressin ja kalenterin täyttämisen elämän toimintamalli siirretään tuleville sukupolville tiedostaen tai tiedostamatta. Muutoksen olisi tärkeää lähteä ruohonjuuritasolta. Ihmiset ovat itse se muutos, minkälainen toivoisivat tämän maailman olevan. Muutos lähtee siitä miten eletään arjessa, työssä ja kotona. Jos ihminen ajattelee aina seuraavaa asiaa, mitä hän haluaa saavuttaa, niin hän ei todennäköisesti ole läsnä perheelle ja läheisille.” (Sepälä 2016, 24). Onnellisuusvastuussa ydinonnellisuus saa alkunsa perheestä, ystäväistä ja yksilöstä itsestä.

## 1. JOHDANTO

Onnellisuusvastuu elämäntavan tarkoitus on auttaa etenkin auttamistyötä tekeviä ihmisiä priorisoimaan oma hyvinvointinsa toisten auttamisen ja maailman parantamisen edelle. Jos auttaja unohtaa itsensä tasapainon, niin on vain ajan kysymys milloin ilmaantuu stressiä. Se voi pahimmallaan johtaa masennukseen, burn outiin ja muihin terveysongelmiin. Onnellisuusvastuu elämäntavan näkökulmasta ihanteellisin tilanne on, kun sisäinen ja ulkoisen auttamisen ympyrä ovat tasapainossa.

Sisäistä ja ulkoista auttamisen ympyrää voisi symbolisesti ajatella lautana, joka on kiven päällä. Jos ihminen nojaa liikaa eteenpäin, hän auttaa enemmän ulkoista ympyrää; naapurit, yhteisöt, yhteiskunta, luonto, eläimet, vesistöt, ilmasto, tämä Maaplaneetta ”Äiti” Maa, avaruus ja seuraavat sukupolvet. Jos ihminen nojaa puolestaan taaksepäin, hänen apunsa kohdistuu sisäiseen ympyrään; oma itse, puoliso/seurustelukumppani, lapset, lemmikit, sisarukset, vanhemmat, isovanhemmat, ystävät, kämppikset ja sukulaiset. Onnellisuusvastuussa tärkeintä on oppia seisomaan kiven päällä olevan lankun päällä tasapainossa. Sisäisen ja ulkoisen ympyrän sisällä ovat onnellisuusvastuun portaat, jotka ihminen voi aktivoida arkielämäänsä tietoisella vastuullisella elämäntavalla. Näiden portaiden aktivointiin osaksi ihmisen arkielämää menee aikaa muutamia vuosia riippuen ihmisen elämäntilanteesta, arvo- maailmasta ja motivaatiosta.



Onnellisuusvastuulle on olennaista kehittämäni ekologinen, eettinen ja vastuullinen (EEV) arvomaailma. Monissa yhteyksissä näkee käytettävän yhtä näistä termeistä, mutta onnellisuusvastuussa on käytössä nämä kaikki samanaikaisesti. Henkilökohtaisella tasolla olen elänyt ja kehittänyt onnellisuusvastuu elämäntapaa päivittäisessä arkielämässä noin seitsemän vuoden ajan. Tavoitteena on jakaa tämä elämäntapa muille ihmisille, jotka näkevät sen arvon ja mahdollisuudet. Tarkoitus ei ole tyrkyttää tai "saarnata" onnellisuusvastuu elämäntapaa kenellekään, vaan antaa ihmisille mahdollisuus kehittää itseään ja toimintakenttäänsä sen avulla. Jakaminen tapahtuu luentokokonaisuuksina, workshoppeina ja tulevaisuudessa Onnellisuusvastuu – kirjana. Keskeistä on mahdollistaa monipuolinen pitkäaikainen kehitys sisäisen ja ulkoisen ympyrän onnellisuusvastuu portaiden tasapainottamiseksi osaksi päivittäistä arkielämää. Tämä on tie pitkäkestoiseen onnellisuuteen tasapainossa itsen ja planeettamme "Äiti" Maan elävien olentojen kanssa.

"Onnellisuutta ei kannata tavoitella, koska olet jo onnellinen. Se on ihmisen perusluonto. Ainoa, mitä ihmisen tarvitsee tehdä, on tehdä asioita, jotka auttavat heijastamaan luonnollista onnellisuutta." (Jakonen 2016, 71.)

Happiness Responsibility – Finding Balance for Helping Oneself And Others to Be Happy -opinnäyteproduktin voisi nähdä auttamistyötä tekeville suunnatulla perehdyttämisosuutena ja luentokokonaisuutena itsen sekä muiden auttamiseen onnellisuuteen ja tasapainoon, jotta olisi valmiimpi auttamaan muita pitkäkestoisesti. Tietoinen ja vastuullinen elämäntapa johtaa ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon itseä ja muita kohtaan. Tämä tarkoittaa, että ihminen oppii pitämään paremmin huolta itsestään kokonaisvaltaisesti. Näin voimme edesauttaa, että ihminen oppii itse ennaltaehkäisemään monia sairauksia ja terveyshaasteita jo ennakkoon, ja valtioilta säästyä huijareita summia terveydenhuollon tukirahoja.

Onnellisuusvastuu elämäntavassa keskeistä on toisten ihmisten kohtelu ja auttaminen. Yksinkertainen vinkki on oppia jakamaan avoimesti kiitosta kaikille niille ihmisille, jotka ovat arjessa sen ansainneet. Ihmisten olisi hyvä oppia sanomaan enemmän toisilleen "kiitos". Lisäksi olisi tärkeää oppia olemaan enempi kilttejä toisille.

”Tämä idea voi aluksi tuntua oudolta, mutta jakaminen, auttaminen ja kiltteys toisia kohtaan voi olla voimakas tapa nostattaa ympärillämme olevien ihmisten onnellisuutta, ja etenkin meidän omaa onnellisuutta.” (King 2016, 11.)

## 2. TEORIAPERUSTAA

Onnellisuusvastuu elämäntatavassa hyvinvointi, joka mahdollistaa pitkäkestoisen onnellisuuden pohjaa kokonaisvaltaisen terveellisen elämän kannalta systeemiajatteluun.

”Systeemiajattelun avulla voidaan hahmottaa, kuinka riippuvainen ihminen on ympäristönsä eri tekijöistä. Hyvä elämä edellyttää monimuotoista suhdetta ympäristöön. Ihminen voi hyvin ollessaan tasapainoisessa suhteessa suolistolla, limakalvoilla ja iholla elävien bakteerien, virusten ja muiden mikro-organismien kanssa. Tätä voisi verrata kasviin, joka on juuriensa kautta monimuotoisessa vuorovaikutuksessa maaperän mikrobien ja ravinteiden kanssa. Epätasapainotila voi johtaa kummassakin tapauksessa sairauteen. Systeemiajattelun kautta on Paretin periaatteella mahdollista selvittää, mikä on se 20 % osatekijöistä, joka tuottaa 80 % tuloksista.” (Arina, Halmetoja & Sovijärvi 2016, 8.)

Onnellisuusvastuu elämäntapaan kuuluu reiluuden periaate, jolla tarkoitetaan sitä, että kunnian saa se jolle se kuuluu. Onnellisuusvastuu elämäntavan näkökulmasta kunnia kuuluu sille, joka uhraa eniten aikaa jonkun itselle tärkeän asian eteen. Onnellisuusvastuussa tuloksia ei mitata pelkästään saavutetun lopputuloksen perusteella, niin kuin monet tahot tekevät jopa tunteettoman laskelmoidun viileästi. Näin toimivat muun muassa monet jatkuvaan kasvuun suuntaavat yritykset ja oppilaitokset. Onnellisuusvastuussa toimii sen sijaan reiluuden periaate, jossa huomioidaan jokainen ihminen yksilönä. Jollakin ihmisellä menee enemmän aikaa asian oppimiseen ja omaksumiseen kuin toisilla. Ihmiselle on voinut ollut sairauksia tai terveyshaasteita, jotka vaikuttavat oppimisnopeuteen. Onnellisuusvastuun näkökulmasta he eivät ansaitse sen vähempää kuin lahjakkaat ja terveet yksilöt.

Nyky-yhteiskunnassa ihannoidaan laajojen kokonaisuuksien nopeaa oppimista ikään kuin ihmisten pitäisi olla kuin huippuun viritettyjä isoja kapasiteettejä nopeasti käsitteleviä super-tietokoneita. Onnellisuusvastuu elämäntavassa ihmisen aika ja panostus ovat ratkaisevia tekijöitä. Totta kai ajan käytöllä pitää saada aikaan myös tuloksia, mutta onnellisuusvastuun reiluuden periaatteella tulokset ja käytetty aika suhteute-

taan yksilöllisesti peilaten ihmisen elämäntilanteeseen ja mahdollisiin hidastaviin tekijöihin. Onnellisuusvastuu elämäntavassa paikat ja erilaiset tittelit työn, harrastusten ja muun toiminnan hierarkioissa jaetaan siis reilouden periaatteen mukaisesti. Reilouden periaate toimii myös opinnäytetyötä ja muuta akateemista tekstiä kirjoitettaessa, koska lähdeviitteet on syytä merkitä selkeästi. Tällä tavoin kirjoittajat saavat kunnian jakamastaan asiantiedosta. Lähdeviitteitä käyttämällä pitäisi pyrkiä huolehtimaan siitä, että kunnian saa se, jolle se kuuluu (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 1998).

Onnellisuusvastuu elämäntavan lähtökohtana on, että ihmisellä on koti, ruokaa ja vähintään kohtuullinen taloudellisen toimeentulon turva, sekä fyysinen ja henkinen terveys. Ihmistä ei voi velvoittaa ostamaan kalliita luomutuotteita, jos tulot eivät riitä edes peruselämiseen. Onnellisuusvastuu elämäntavan lähtökohtana on Martha Nussbaumin "10 Capabilities", joka on alla esitetty englannin kielellä, koska en ole löytänyt tästä suomennosta. En halunnut lähteä kääntämään "pystyvyyksiä" suomeksi, koska osa merkityksistä tulee parhaiten esille alkuperäisellä kielellä. Elämän perus- valmiuksien ja tarpeiden toteutumisen jälkeen ihminen on valmis keskittymään onnellisuusvastuun sisäiseen ja ulkoiseen 20 portaaseen, sekä ekologiseen, eettiseen ja vastuulliseen (EEV) arvomaailmaan.

#### Martha Nussbaumin "10 Capabilities"

1. *Life*. Being able to live to the end of a human life of normal length; not dying prematurely.
2. *Bodily health*. Being able to have good health, including reproductive health; being adequately nourished; being able to have adequate shelter.
3. *Bodily integrity*. Being able to move freely from place to place; being able to be secure against violent assault, including sexual assault; having opportunities for sexual satisfaction and for choice in matters of reproduction.
4. *Senses, imagination, thought*. Being able to use the senses; being able to imagine, to think, and to reason and to do these things in a way informed and cultivated by an adequate education; being able to use imagination and thought in connection with experiencing, and producing expressive works and events of one's own choice; being able to use one's mind in ways protected by guarantees of freedom of expression with respect to both political and artistic speech and freedom of religious exercise; being able to have pleasurable experiences and to avoid nonbeneficial pain.

5. *Emotions*. Being able to have attachments to things and persons outside ourselves; being able to love those who love and care for us; being able to grieve at their absence, to experience longing, gratitude, and justified anger; not having one's emotional developing blighted by fear or anxiety.
6. *Practical reason*. Being able to form a conception of the good and to engage in critical reflection about the planning of one's own life. (This entails protection for liberty of conscience.)
7. *Affiliation*. Being able to live for and in relation to others, to recognize and show concern for other human beings, to engage in various forms of social interaction; being able to imagine the situation of another and to have compassion for that situation; having the capability for both justice and friendship. Being able to be treated as a dignified being whose worth is equal to that of others.
8. *Other species*. Being able to live with concern for and in relation to animals, plants, and the world of nature.
9. *Play*. Being able to laugh, to play, to enjoy recreational activities.
10. *Control over one's environment*. (A) *Political*: being able to participate effectively in political choices that govern one's life; having the rights of political participation, free speech and freedom of association. (B) *Material*: being able to hold property (both land and movable goods); having the right to seek employment on an equal basis with others.

(Nussbaum Martha 2008.)

Onnellisuusvastuu elämäntavan keskeinen tavoite on auttaa ihmisiä itse kohottamaan oman itsen hyvinvointia, että voisivat elää onnellisempaa elämää. Oman itsen ja etenkin mielenterveyden tasapaino on merkittävässä roolissa. Jos aina joku muu ulkopuolinen auttaa, niin tässä tapauksessa kehitys ei ole pysyvää. On tärkeää, että yksilö oppii kehittämään itse itseään kohti onnellisempaa ja tasapainoisempaa elämää.

”Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jonka ansiosta ihminen pystyy toimimaan omien kykyjensä mukaisesti, selviytymään elämään kuuluvista paineista ja kuormituksesta, työskentelemään tuotteliaasti ja antamaan panoksensa omalle yhteisölle. Mielenterveys on siis yksilön hyvinvoinnin ja yhteisössä toimimisen perusta.” (WHO 2010)

Onnellisuusvastuu elämäntavalle on keskeistä kehittää oman hyvinvoinnin, tasapainon ja onnellisuuden hyväksi päivittäisiä rutineja. Jokainen yksilö kehittää omat rutii-

nit niiden osa-alueiden mukaisesti, mitä missäkin elämänvaiheessa haluaa itsessään kehittää. On suositeltavaa kehittää nämä rutiinit ulottumaan onnellisuusvastuun sisäiseen ja ulkoiseen 20 portaaseen, tai vähintäänkin oman elämän kannalta tärkeimpiin portaisiin.

”Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee säännönmukaisuutta. Päivittäiset rytmit ja rutiinit tuovat turvallisuutta ja tasapainoisuutta arkeen. On hyvä pysähtyä miettimään, mitkä asiat omassa elämässä lisäävät hyvinvointia ja mitkä kuormittavat, tuottavat ahdistusta, masennusta, stressiä tai pahaa oloa. Onko elämässä joitakin asioita, joita lisäämällä tai uudelleen tarkastelemalla voisi vahvistaa omaa hyvinvointiaan. Valintoja voi tehdä itselle näkyväksi ja pohtia, mille asioille antaa elämässä aikaa ja miksi, mitä arvostaa ja mistä ei voisi luopua. Ihminen joka on tietoinen omista arvoistaan, kykenee tekemään hyvinvointia lisääviä valintoja tarvittaessa. (Erkko & Hannukkala 2013, 33.)

Ihmisen elämälle on tärkeää turvaverkot. Yksilön on hyvä tiedostaa nämä turvaverkot tietoisesti. On tärkeä kyky oppia muuttamaan omia turvaverkkojaan, jos tuntuu, että jokin osa-alue ei toimikaan elämän kehitystä eteenpäin vievällä ja tukevalla tavalla. Onnellisuusvastuu elämäntavassa käytetään alla olevan mallin mukaista Suomen mielenterveysseuran turvaverkkomallia. Jokainen yksilö voi itse täyttää mallin mukaisesti oman turvaverkon, ja tulla näin tietoisemmaksi sen sisällöstä. Ihmisen kehittymistä tukeva turvaverkko on tärkeää etenkin kriisitilanteissa. Toisinaan on hyvä harjoitella ponnistelemaan itse yksilönä, koska silloin vahvistuu ihmisenä. Turvaverkko tuo turvaa hätätilanteita varten, mutta oman kehityksen kannalta on hyvä toimia toisinaan omillaan, eikä käyttää turvaverkkoa ellei ole todella siihen tarvetta.



(Suomen Mielenterveysseura, 2014)

Tämä Suomen Mielenterveysseuran turvaverkko-malli on suunnattu nuorille, mutta on helposti muunneltavissa kenen käyttöön tahansa. ”Seurakuntatyöntekijän” voi esimerkiksi korvata oman henkisen suunnan opettajalla ja ”omat luokkakaverit” työkavereilla.

Onnellisuusvastuu elämäntavassa ravinto on keskeisessä roolissa. Useat ravintoasiantuntijat puhuvat esimerkeissään, että ihminen on ja edustaa sitä mitä ja miten hän syö. Onnellisuusvastuu elämäntavassa suositellaan pysymään perinteisessä luonnollisessa terveellisessä ruokavaliassa, mitä isovanhemmatkin ovat syöneet. Tähän kuuluu paljon metsästä ja puutarhasta itse poimittuja marjoja ja sieniä, sekä omenia, musta- ja punaviinimarjoja, karviaisia, sekä nykyään villiruoaksi kutsuttuja luonnon ruoka-aineita. Lisäksi onnellisuusvastuu suosittelee oman palstan tai vähintään oman yrittipuutarhan viljelyä pihamaalla, parvekkeella tai ikkunalaudalla. Näin ihminen itse antaa energiaa, huomiota ja rakkautta itsen ja läheisten ruoan kasvatamiseen, keräämiseen ja valmistukseen. Jos ruoan kasvattaa, kerää ja valmistaa alusta alkaen itse rakkautella ja läsnäolevasti, niin monissa globaaleissa kansanvii-

sauksissa tämän kaiken sanotaan tuntevan ruokalautasella. Tässä vaiheessa voisi ajatella, että syömmekö suljetussa häkissä ikänsä kärsineen vai rakkaudella huolehditun vapaudessa eläneen kanan munia. Jokainen ravinnon askel metsästä tai viljelmältä ruokalautaselle saakka vaikuttaa siihen, mitä ruoka kokonaisuudessaan sisältää onnellisuusvastuu elämäntavan näkökulmasta. Tämä antaa aivan uuden näkökulman siihen, että missä mielentilassa, tunteessa ja arvoilla ihminen ravintoa kasvat-  
taa, kerää ja valmistaa.

”Ruoka yhdistää ja tarjoaa nautintoa, sekä luo merkittävän pohjan elämän muiden osa-alueiden kukoistukselle. Haasteena ravitsemuksessa on yleinen dualistinen tapa lajitella ruokia hyviin ja huonoihin vaihtoehtoihin. Asiat eivät kuitenkaan aina ole niin mustavalkoisia kuin esimerkiksi rasvojen kohdalla annetaan ymmärtää. On tärkeää huomioida, että muun muassa raaka-aineen laatu, sen prosessointi ja ihmisen yksilölliset tekijät vaikuttavat yhdessä siihen, miten ravinto meissä vaikuttaa. (Arina ym. 2016, 59.)

Onnellisuusvastuu elämäntavassa perheen, suvun ja kansallisten juurien kunnioittaminen on keskeinen osa vastuullista elämäntapaa. Lukuisat valtiot maapallolla ovat rakennettu alkuperäiskansojen maiden päälle, ja monissa tapauksessa näiden uusien valtioiden johtajat ovat väkivaltaisesti tai muulla vastuuttomalla tavalla häätäneet alkuperäiskansat kokonaan tai osittain mailtaan. Onnellisuusvastuu elämäntavassa eletään oman ja muiden maiden alkuperäiskansoja ja perinteitä kunnioittaen. Onnellisuusvastuulle on keskeistä suvaitsevaisuus. Ihmisten olisi tärkeää oppia kunnioittamaan toisia kansoja mukaan lukien alkuperäiskansat ja vähemmistöt. Useat ihmiset ovat kadottaneet juurensa kotimaansa kansanperinteisiin. Onnellisuusvastuu elämäntavassa on tärkeää näiden juurien uudelleen löytäminen osaksi yksilön identiteettiä. Modernin elämän ei tarvitse olla erillään perinteistä, vaan ne voidaan yhtensulauttaa kaikkien eniten ihmisten tietoista kehitystä ja hyvinvointia eteenpäin vievien oppien ja perinteiden osalta. Vanhin Suomesta löytynyt esine on kalastusverkko 10 000 vuoden takaa (Hyry, Pentikäinen & Pentikäinen 1995, 12). Suomessa on huomattavasti vanhempi ja laajempi kansanperinne, kuin moni suomalainen edes tiedostaa.

”Suomen suullista kansanperinnettä on muun muassa runoina, itkuvirsinä, tarinoina sekä satuina tallennettu yksinomaan kansanrunousarkistoon 424 hyllymetriä eli kolme miljoonaa muistiinpanoa. Tämän on maailman suurin kansanrunouden kokoelma. (Hyry ym. 1995, 12.)

Tärkeää olisi oppia toisista valtioista, kulttuureista ja uskonnoista, sekä elää toisia kunnioittaen. Onnellisuusvastuu elämäntavassa keskeinen tavoite on yhteistyössä erilaisten ihmisten kesken rakentaa suvaitsevaisuuden, rauhan, tasa-arvon ja vapauden maapalloa tuleville sukupolville. Onnellisuusvastuussa ajatellaan valtion kaikkien kansojen onnellisuutta eikä vain itsekkäästi oman valtion, kansan tai uskonnon etua. Olisi tärkeää toisten valtioiden kanssa käytävän näkyvän tai näkymättömän sotimisen ja kilpailemisen sijaan keskittää energia maapallon hyvinvointiin ja säilyttämiseen tuleville sukupolville. Jos asenteet eivät tule tulevien vuosikymmenien aikana muuttamaan, niin pian ei ole enää maapalloa missä kilpailla, elää tai tehdä yhtään mitään. Mitä järkeä on sotia keskenään uppoavassa laivassa? Uppoavalla laivalla tarkoitan tässä ”Äiti” Maata ja muun muassa ilmaston, vesistöjen, uhanalaisten eläinten ja Arktoksen tilaa. Tämä on siis kaikkien ihmisten haaste ja yhteinen ongelma. Esimerkiksi Afrikan nälänhätä olisi jo hoidettu, jos toisiaan kilpaa aseina varustelevat valtiot antaisivat edes pienen siivun käsittämättömän isoista aseellisuuden rahoista nälänhädän hyväksi. Onnellisuusvastuu elämäntavassa ihmisten hyvinvointi ja onnellisuus on etusijalla. Myötätunto on avain auttaa yhteisvoimin ”Äiti” Maata selviytymään. Se on ihmiskunnan isoin haaste tällä hetkellä.

”Olemme vasta verrattain myöhään heränneet havaitsemaan, että tapa jolla olemme luonnonvaroja käyttäneet ei ole ottanut huomioon uusiutumattomien luonnonvarojen riittävyttä eikä huolehtinut tarpeeksi uusiutuvien luonnonvarojen uusiutumiskyvyn säilymisestä. Ilmastomuutos on tästä tunnetuin ja haasteellisimmaksi koettu seuraus. On tärkeää huomioida, että se ei ole suinkaan ainoa eikä ehkä edes uhkaavin. Biodiversiteetin kaventuminen ja lajien häviäminen ihmisen toimintojen seurauksena voi tuottaa täysin arvaamattomia seurauksia ja uhkia. Voi olla, että meillä on parhaimmassakin tapauksessa enintään muutama vuosikymmen aikaa siirtyä maailmanlaajuisesti toteuttamaan ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä kehitystä.” (Tuomioja 2013.)

## 2.1 Opinnäytetyön syventävä perustelu

Monissa oppilaitoksissa opetetaan oppilaille hurja määrä tiedollista ”mielietoa”. Onnellisuusvastuun näkökulmasta herää kysymys, että miksi kouluissa oppilaiden päätätetään kaikenmoisella asiantiedolla kaikilla opintoasteilla, mutta ei opeteta elämälle tärkeimpiä taitoja kuten; empatiaa, suvaitsevaisuutta, ekologista elämäntapaa, eetti-



syyttä, vastuullisuutta, medialukutaitoja, rauhankasvatusta, oman itsen tasapainoa, muinaista viisautta eri uskonnoista ja alkuperäiskansoilta, sisäistä rauhaa, luontoyhteyttä, meditaatiota, luovaa liikuntaa (mm. parkour, katutanssit, sirkus, skeittaus) ja taitoja pysyvään pitkäkestoiseen onnellisuuteen. Positiivista psykologiaakin opetetaan vasta melko harvassa koulussa. Onnellisuusvastuun näkökulmasta nämä ovat ensisijaisia asioita mitä pitäisi opettaa, ja sen jälkeen alettaisiin vasta opettamaan muuta niin sanottua ”mielitetietoa”, jostakin spesifista aihealueesta. ”Mielitiedolla” tarkoitan vain tenttejä varten päntättyä tietoa, joka suurimmaksi osaksi unohtuu, kun tentti on tehty. Tieto ei jää ihmisen pitkäaikaiseen säiliömuistiin.

”Pitkäaikainen säiliömuisti on muistiaineksen melko vakaa ja pysyvä varasto. Käsitelty tieto siirtyy työmuistista säiliömuistiin, kun informaatio on käsitelty joko syvästi sekä sitä on toistettu tai mikäli siihen liittyy voimakkaita tunteita.” (Arina ym. 2016, 372.)

Suurella osalla ”mielitetietoa” ei sinänsä ole mitään tekemistä esimerkiksi pysyvän onnellisuuden ja sisäisen rauhan kanssa. Sen on vaan jotkut opetusministeriön virkamiehet joskus saanut päähänsä, että näin toimitaan. Onnellisuusvastuussa koulujen tehtävä olisi opettaa koko elämän kannalta keskeistä tietoa ja viisautta, jolla on ylipäätään mahdollista jäädä pitkäaikaiseen säiliömuistiin eikä päädy vain hetkelliseksi pänttäystiedoksi. Toisin sanoen tämmöisen turhan unohdettavan tiedon tentit ovat vain opettajien ja oppilaiden ajanhukkaa, ja ne tehdään vaan siitä syystä, koska näin ovat kouluja hallitsevat ministeriöt päättäneet.

”Julmassa nykymaailmassa koulu on taistelutanner, jossa tärkeintä on saada luokan parhaat tulokset. Tilanne on kaikista hurjin Itä-Aasiassa, jossa koulujärjestelmät rakentuvat ”koehelvetin” periaatteelle. Miljoonat lapset ja nuoret viettävät iltansa ja viikonloppunsa ”pänttäyskouluiksi” nimitetyissä laitoksissa, että vain pysyisivät muiden tahdissa. Ei ole harvinaista käyttää 80 tuntia viikossa koulunkäyntiin” (Honoré 2007, 252.)

Auttajan pitäisi onnellisuusvastuun näkökulmasta oppia ensiksi elämään tasapainossa täällä planeetta ”Äiti” Maassa oman itsen, kanssaihminen, luonnon, eläinten ja ylipäätään muiden elävien olentojen kanssa. Toin nämä kohdat esiin tarkemmin onnellisuusvastuun 20 portaassa. Suuri osa nykymaailman koulujärjestelmistä opettaa ihmiset tekemään työtä ja täyttää ihmisten päät kaikenmaailman asiatiedolla ennen,

kuin ihmiset osaavat edes huolehtia kunnolla omasta tasapainosta ja sisäisestä rauhasta puhumattakaan luonnon, eläinten, vesistöjen ja ilmaston tasapainosta. Onnellisuusvastuun näkökulmasta tästä syystä lukuisat ihmiset kärsivät stressistä, masennuksesta, burn outeista ja muista terveysvaikutuksista. Lisäksi nyky-yhteiskunnassa kaikki tapahtuu hirvittäväällä nopeudella ja tietomäärät muuttuvat yhä isommiksi vuosi vuodelta. Nuoret sukupolvet syntyvät jatkuvan kiireen ja suorittamisen maailmaan eivätkä edes tiedosta muunlaisesta tavasta elää ja toimia arjessa, kuin kalenterin täyteen buukkaaminen kuukausiksi eteenpäin. Ajatuksen arvoinen kysymys kuuluu, että miksi? Eikö olisi syytä keskittyä kaikessa rauhassa ensisijaisesti pitkäkestoisen onnellisuuden, tasapainon ja hyvinvoinnin opettamiseen lapsille, nuorille ja etenkin aikuisille, jotka elävät jatkuvassa kiireen ja suorittamisen oravanpyörässä vuodesta toiseen.

”Se nykyajan uskomus, että nopeus on aina hyvä asia ja että joka hetkestä on saatava kaikki irti on lasten ja nuorten kasvattamisessa yksinkertaisesti väärä. Lapsipsykologian professori Hirsh-Pasek Temple-yliopistosta Philadelphiasta sanoo, että tieteellisten tutkimusten perusteella on selvää, että lapset ja nuoret oppivat paremmin ja heidän persoonallisuudestaan tulee tasapainoisempi, kun he saavat oppia rennosti ja ilman liiallista kuria ja hoppua.” (Honoré 2007, 254.)

Onnellisuusvastuu elämäntapa opettaa ihmisille niitä taitoja, mitä itse olisin toivonut, että minulle olisi opetettu ennen kahta bur outia ja syvää masennusta, jotka olivat koitua kohtalokseni. Keskeistä kohdeyleisöä ovat tulevat sukupolvet ennen kuin nämä jatkuvasti suorittavat kalenterit täyteen buukatut ”menestyssukupolvet” ehtivät opettaa nuoret täyttämään omat kalenterinsa täyteen ulkoisen menestymisen vuoksi sisäisen ihmisenä kasvun kustannuksella.

”Helsinkiläinen Heidi Hallila on tarkkana, kun kalenteri on liian täynnä tai minuuttiaikataulu ahdistaa. Se on hänelle merkki siitä, että ollaan menossa metsään. Hän ei enää edes yritä pyrkiä täydellisyyteen, vaan siirtää asioita eteenpäin. Aina näin ei ole ollut. Kolmisen vuotta sitten Hallila, joka on liikunta-alan ammattilainen, paloi loppuun, vaikka hänen työnsä keskeisimpiä ajatuksia oli hyvinvoinnin edistäminen. Ryhmäliikuntaohjaaja, personal trainer, urheiluhieroja, wellness coach ja ravintoneuvoja halusi jatkuvasti pyrkiä parempaan, kunnes keho ja mieli antoivat periksi. Uupumuksesta toipuminen kestää tavallisesti sitä pidempään, mitä kauemmin se on ehtinyt kehittyä. Yleensä uupumus tulee hiljaa hiipien. Hätisen mukaan toipumiseen vaikuttavat uupuneen oma persoona sekä kyky tarkastella omaa toimintaa. Tätä mietiskelyä

voi myös opetella.” (Helsingin Sanomat 2014)

On hyvä tiedostaa, että yllä olevan Helsingin Sanomien artikkelin esimerkissä henkilö toipui burn outista, ja ryhtyi auttamaan ihmisiä, jotka ovat vaaranvyöhykkeelle. Kaikki eivät kuitenkaan ole näin onnekkeita. Valtioiden piirissä on lukuisia ihmisiä joiden hoitamiseen kuluu yhteiskunnalta erittäin paljon veronmaksajien rahoja, koska heistä ei välttämättä tule enää koskaan työkykyisiä. Tästä syystä on erittäin tärkeää, että ihmiset oppivat katsomaan toistensa perään, ja työnantajat sekä opettajat eivät kuormittaisi liikaa työntekijöitä ja oppilaita. Tämä on onnellisuusvastuu elämäntavan mukaista vastuullista johtamista, opettamista ja kanssaihmisistä huolehtimista.

Monissa asioissa on menty niin sanotusti “perse edelle puuhun”. Monet ihmiset auttavat symbolisesti ajateltuna oikealla kädellä toisia, mutta vasemmalla kädellä tuhoavat samanaikaisesti planeettaamme ”Äiti” Maata, kun ovat niin kiireisiä etteivätkä viitsi harjoitella elämään ekologisilla, eettisillä ja vastuullisilla (EEV) arvoilla. EEV arvot kuuluvat keskeisenä osana onnellisuusvastuu elämäntapaa. Kaikki lähtee yksilön omasta kehityksestä ihmisenä itseä, kanssaihmiä, luontoa, eläimiä, vesistöjä, ilmastoa ja tätä planeetta ”Äiti” Maata kohtaan. On tärkeää oppia luomaan itselle ja läheisille arki joka vie eteenpäin ihmisenä. Tällä en tarkoita vaan työ- ja perhe-elämää. Tarkoitan kokonaisvaltaista oman itsen hyvinvointia ja kehittymistä ihmisenä säännöllisesti omien hyväksi todettujen rutiinien ja menetelmien avulla.

“Arjen valinnoilla ja pienillä päätöksillä on vaikutusta jokapäiväiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Unen ja levon määrä, ravinto ja yhteiset ruokailuhetket, kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, liikunta eri ympäristöissä sekä luovuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat oleellisesti päivittäiseen hyvään oloon. Arjen valintoihin vaikuttavat päivän tapahtumat ja olosuhteet, kuten koulun ja työn vaatimukset. Valintojen taustalla vaikuttavat myös arvot, mihin haluamme käyttää aikaamme ja mitä pidämme tärkeänä.” (Erkko & Hannukkala 2013, 14.)

Onnellisuusvastuu elämäntavan toteuttaminen ja kehittäminen ovat mielestäni todella työelämälähtöistä etenkin auttamistyötä tekevien parissa kouluissa, järjestöissä ja yrityksissä. Luotettavuutta tuo se, että olen itse elänyt tätä elämäntapaa noin seitsemän vuoden ajan, ja se on todella auttanut minua haastavissa elämäntilanteissa.

Tuolloin en vielä tiennyt, että tulen filteröimään keskeisen minua auttaneen tiedon ja menetelmät osaksi käsitettä, jonka tulen nimeämään onnellisuusvastuiksi. Tällä elämäntavalla voi tulla olemaan suurta yhteiskunnallista merkitystä Suomessa ja muissa maissa. Tämä kaikki riippuu siitä, jos onnellisuusvastuulle annetaan mahdollisuus ja sen potentiaalin näkevät oikeat ihmiset.

“Humanisten ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on työelämälähtöinen kehitystyö, jonka tavoitteena on saavuttaa tutkimuksellisen työskentelyn avulla tietoa, jolla on yhteiskunnallista merkitystä.” (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006, 6-7.)

Onnellisuusvastuu elämäntavan keskeinen osa-alue on eläinten ja luonnon kunnioittaminen ja puolesta toimiminen. Viime aikoina on noussut yhä enemmän esiin todisteita, että maatilalan eläimet ovat huomattavasti älykkäämpiä ja tietoisempia, kuin olemme osanneet kuvitella. Lisäksi on huomionarvoista ajatella, että jos syö koko ikänsä kärsineen eläimen lihaa, niin siirtyykö tämä kärsimys lihan mukana ihmiseen. Ihan maalaisjärjen mukaisesti ajateltuna tämä voisi pitää paikkansa. Kannattaa siis olla tietoisempi, mitä suuhunsa pistää.

“Eläimet ovat paljon älykkäämpiä ja tietoisempia olentoja, kun olemme koskaan kuvitelleet. Heidät on synnytetty kotitalouksien orjiksi, vaikka he todella ovat yksilöllisiä olentoja omilla oikeuksilla. He ansaitsevat apumme ja tukemme. Kuka puhuu heidän puolesta, jos olemme vaan hiljaa. Joka viikko tuhannet ihmiset, jotka sanovat rakastavansa eläimiä istuvat nauttimaan olennon lihaan, jota on kohdeltu niin vähäisellä kunnioituksella ja hyväntahtoisuudella, koska on vain haluttu tehdä nopeasti lisää lihaa ja rahaa.” (Hatkoff, 2009.)

Onnellisuusvastuu elämäntavalla voisi tulla olemaan suurtakin yhteiskunnallista vaikutusta jopa kansainvälisesti, jos olen niin onnekas, että saan kirjan kirjoitettua ja julkaistua menestyksellisesti. Lisäksi toivon pääseväni jatkamaan kansainvälisten luentojen ja workshoppien pitämistä asian tiimoilta Eurooppaan ja mahdollisesti myös muille mantereille.

“Suomen entinen presidentti ja WWF Suomen hallintoneuvoksen puheenjohtaja Tarja Halonen on sanonut nämä viisaat ajatukset hänen Bhutanin vierailullaan vuonna 2014; jokaisella yksilöllä on vastuu uudelleen priorisoida omat tarpeensa, ja vähentää tarpeetonta kuluttamista, että voisimme kulkea kohti ympäristöä säästävää kehitystä tällä planeetalla. (WWF Bhutan 2014.)

## 2.2 Onnellisuusvastuun eroavuus positiivisesta psykologiasta

Onnellisuusvastuu elämäntavan keskeinen teema on sisäinen ja ulkoinen hyvinvointi. Onnellisuusvastuu pitää sisällään itsen tasapainon ja toisten auttamisen portaat, jotka ovat; oma itse, tyttöystävä/vaimo tai poikaystävä/aviomies, lapset, lemmikit, vanhemmat, isovanhemmat, ystävät, kämppikset ja sukulaiset. Tämä muodostaa onnellisuusvastuun sisäisen kehän. Ulkoisen kehän muodostavat; naapurit, yhteisöt, yhteiskunta, luonto, eläimet, vesistöt, ilmasto, tämä planeetta ”Äiti” Maa, avaruus ja tulevat sukupolvet (eläimet, ihmiset). Onnellisuusvastuun perimmäinen tarkoitus on elää ja olla tasapainossa sisäisen ja ulkoisen kehän auttamisen välillä. On erittäin tärkeää, että auttamistyötä tekevät ihmiset ovat tasapainossa oman itsen ja muiden auttamisen välillä. Tämä on onnellisuusvastuu elämäntavan ydinkysymys, ja siihen koko tämän elämäntavan jalostaminen arkielämässä tähtää. Onnellisuusvastuun tarkoitus on jakaa avaimia, jotka tähtäävät pitkäaikaiseen hyvinvointiin ja onnellisuuteen hyödyttäen lukuisia eläviä olentoja aina ihmisestä itsestä, luontoon, vesistöihin ja tuleviin sukupolviin saakka. Tarkemmin tämä on eriteltyä onnellisuusvastuun 20 portaassa. Tärkein asia on muistaa huolehtia omasta hyvinvoinnista ensisijaisesti, koska muutoin voi käydä niin, että omat voimat eivät riitä pitkäaikaisesti 20 portaassa eriteltyjen kohtien auttamiseen.

“Positiivinen psykologia on tämän vuosituhannen puolella laajentunut monihaaraiseksi tieteenalaksi. Sen toimintakenttään kuuluu ajattelun ja käyttäytymisen ilmiöiden tutkimista mitä moninaisemmissa yhteyksissä. Positiivisen psykologian ideana on diagnisoida hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä yksilölliset vahvuudet. Tämän ymmärryksen avulla sekä oma että yhteisöjen hyvinvointi paranee. Tällä on erityisesti merkitystä rakennettaessa henkistä perustaa, joka kestää kohdalle osuvat vaikeudet ja lisäksi voi saavuttaa optimaalisen tilansa.” (Positiivisen psykologian voima 2014, 19.)

Opiskelin positiivista psykologiaa arvostetun kansainvälisen lehtorin Annemiek Sineman johdolla Groningenissa Hollannissa Hanzen Ammattikorkeakoulussa puolen vuoden ajan vuosina 2015-2016. Se oli mieluisin oppiaine koko vaihto-opintojen aikana. Harvasta oppiaineesta on hyötyä koko elämän varrelle. Sain positiivisesta psykologiasta inspiraatiota onnellisuusvastuu elämäntavan kehittämiseen. Lisäksi sain

erinomaiset arvosanat, joka kertovat kiinnostuksesta ja paneutumisesta aiheen opiskeluun ja harjoitteiden tekemiseen omassa elämässä. Monet keskeiset asiat positiivisesta psykologiasta jäivät pitkäaikaiseen säiliömuistiini, mikä kertoo oppiaineen tärkeydestä.

Yksi tärkeimmistä positiivisesta psykologiasta saamista opeista oli ”Random Acts of Kindness” (RAK). Tämä tarkoittaa sitä, että tehdään kerran viikossa yhtenä päivänä viisi hyvää pyyteetöntä tekoa toisille ihmisille. Itse opettelin tekemään harjoituksen tavalla, että pyyteetön teko voi olla mille tahansa elävälle olenolle. Hollannissa eläintilalla asuessa kävin esimerkiksi antamassa makupaloja tilan lampaille, tai esimerkiksi soittamalla bambuhuilulla karitsoille ja äiti-lampaille. Ihmisiä kohtaan RAK voisi olla esimerkiksi kämppiksen tiskin peseminen, erityisen ystävällisyyden ja kohteliaisuuden jakaminen, tai toisen ihmisen auttaminen spontaanisti. RAK toiminta säännöllisesti on osa onnellisuusvastuu elämäntapaa.

Suurin ero onnellisuusvastuun ja positiivisen psykologian välillä on suhtautuminen positiivisuuteen. Positiivisessa psykologiassa pyritään olemaan mahdollisimman optimistinen ja positiivinen, ja sen uskotaan auttavan kääntämään oloa paremmaksi haastavina päivinä.

“Itsearvostuksen, optimismin ja itsensä toteuttamisen korostaminen ruokkii länsimaisen ihmisen harhaista suhdetta omaan itseensä. Tutkimusten mukaan länsimainen ihminen yliarvioi myönteisiä piirteitään enemmän kuin itäinen ihminen. Positiivisuuden ja onnellisuuden paine on niin kova, että hyvä kuva itsestä voi toteutua vain harhaisen minäkäsityksen avulla.” (Ojanen 2007, 25.)

Onnellisuusvastuu elämäntavassa suru tai pettymys hyväksytään semmoisena kuin se luonnollisesti on ja ilmenee. Ihmisen ei tarvitse yrittää muuttaa omaa käyttäytymistään, vaan on aidosti sitä miltä tuntuu. Onnellisuusvastuussa ei pyritä olemaan koko ajan positiivinen ja onnellinen. Toisinaan on haastavia päiviä, jolloin voi esiintyä alakuloisuutta ja masentuneisuutta. Tämmöisten päivien jälkeen, kun onnellisuuden hetkiä tulee elämään, niin niitä osaa todella arvostaa. Onnellisuusvastuu elämäntapa opettaa ihmistä arvostamaan onnenhetkiä ja olemaan niistä kiitollinen. Symbolisesti ajateltuna lempiruoka ei maistu enää todella hyvältä, jos sitä syö viikon joka päivä. Onnellisuutta ei osaa enää arvostaa samalla tavalla, jos on joka päivä onnellinen.

Surun, murheen ja jopa masennuksen kautta oppii arvostamaan onnellisuutta ja onnen hetkiä korkealle omassa ja lähimmäisten elämässä.

Positiivisen psykologian keskuksena on hyvinvointi ja onnellisuus (Ojanen 2014, 25). Tässä positiivinen psykologia ja onnellisuusvastuu elämäntapa kohtaavat eroavaisuuksista huolimatta. Onnellisuusvastuussa on erittäin oleellista keskittyä ”rakkauden keskiöön” oman hyvinvoinnin tukipilarina, johon kuuluvat perhe, kotieläimet, sydänystävät, sisarukset, vanhemmat ja isovanhemmat. Joidenkin ihmisten elämässä tähän ”rakkauden keskiöön” kuuluu muitakin sukulaisia, sekä myös henkisen yhteisön jäseniä ja opettajia.

### 3. TYÖSTÖPROSESSIN KUVAUS

Aloitin onnellisuusvastuu opinnäytetyön kirjoittamisprosessin Groningenissa Hollannissa helmikuussa 2016. Kävin työstämässä opinnäytetyötä Hanzen Ammattikorkeakoulun tiloissa. Minulle palkattiin Hanzen Ammattikorkeakoulun toimesta vastuunopettaja, johon pystyin tukeutumaan opinnäytetyön osalta Hollannissa. Opettaja oli Hanzen akateemisen englannin ja journalismin opettaja Josine De Vries. Hän opetti minua vaihto-opintojen aikana. Tulin Josinen kanssaan hyvin juttuun, ja hän oli kiinnostunut opinnäytetyön aiheesta. Työstin opinnäytetyötä Hollannissa helmikuusta huhtikuuhun 2016 loppuun saakka. Sitten palasin Suomeen työstämään opinnäytettä vielä kesän ja syksyn ajaksi.

Opinnäytetyön työstäminen Suomessa oli haastavaa. Asunnossa oli koko kesän syksyyn asti parvekeremontti. Siinä melussa oli haastavaa tehdä mitään työtä, joka vaati keskittymistä. Kävin kyllä toisinaan kirjastossa, ja muutaman viikon ajan olin kahteen otteeseen evakossa työstäen opinnäytetyötä asuntoautossa kierrellen Suomea. Onnellisuusvastuu elämäntapa edustaa elämäntapaa, jolla pyrin itse näyttämään mallia muille ihmisille, minkälainen toivoisin maailman olevan toisia ihmisiä ja laajemmin huomioituna kaikkia onnellisuusvastuun 20 porrasta kohtaan. Tavoitteena on, että kaikki onnellisuusvastuuta arjen elämässä opiskelevat toimitivat malliesimerkkeinä toisille ihmisille. Toisten elämäntapojen syyllistämisestä ja arvostelemisesta ei ole hyötyä. Tärkeintä on myötätuntoinen asenne ja itse esimerkkinä toimiminen arjessa, työssä ja harrastuksissa, toisin sanoen kaikkialla.

“Onnellisuuden psykologiaan erikoistuneen suomalaistaustaisen Stanford-psykologi Emma Seppälän pääviesti on tahdin hidastaminen edes hetkittäin. Seppälä laskee Suomen ja Yhdysvaltain olevan saman protestanttisen työetiikan vaikutuspiirissä. Ihmisen arvo määräytyy työn kautta. Hänen mukaansa siinä ei ole mitään väärää, koska se tekee maista paljon tehokkaampia, luovempia ja innovatiivisempia. Mutta hinta on se iso ongelma” (Helsingin Sanomat 2016)

Seppälä puhuu työn hinnan olevan ihmisten terveydessä ja työkyvyssä, joka on nähtävissä joka päivä ihmisten arjessa. Yhä useampi työpaikka kuormittaa aivan vastuuttomalla tavalla työntekijöitään voittojen ja jatkuvien uudistusten sanelemana. Tämä ei ole vastuullista työnjohtamista, kun töitä joudutaan tekemään jopa monen ihmisen edestä terveyden kustannuksella usealla alalla. Onnellisuusvastuu elämäntavassa työnjohtamisen ydinajatus on työntekijöiden onnellisuus ja mahdollisuus kehittää itseään ihmisenä vapaa-ajallaan. Sitähän varten tänne maapallolle ollaan synnytty useiden eri aikakausien gurujen ja mestareiden viisaiden sanojen mukaan. Tänne on tultu kehittymään ihmisinä. Jossakin vaiheessa on kadonnut ydinajatus ihmisyydestä. Se ei ole esimerkiksi yrityksen tai koulutuslaitoksen voittojen ja menestymisen maksimointi vuosi vuodelta yhä enemmän.

“Seppälän tutkimuslähteiden mukaan 73 prosenttia kokee säännöllisesti psykologisia oireita stressin takia. Ilman minkäänlaista inspiraatiota käy töissä jopa puolet amerikkalaisista. Masennuslääkkeiden käyttö on lisääntynyt 400 prosenttia viime vuosikymmenen aikana. Suomessa puolestaan ihmiset voisivat luopua liiasta itsekritiikistä.” (Helsingin Sanomat 2016)

Asuntoautolla Suomen kiertely oli kesän kohokohta. Etenkin suomalainen luonto on tuntunut huikean hyvältä paluun jälkeen. Koko Suomen maa on yhtä luontoparatiisia puhumattakaan veden ja ilman puhtaudesta. Joskus pitää mennä kauaksi, että oppii näkemään lähelle selkeämmin. Lisäksi muutamaan otteeseen olin työstämässä opinäytetyötä vanhempien mökillä Kivijärvellä Keski-Suomessa.

Haasteeni Suomeen palattua oli, että Hollanti oli paljon avoimempi ja sosiaalisempi maa kuin Suomi. Tämä tuli esiin esimerkiksi siten, että aloin sulkeutumaan ihmisenä sisäänpäin, muutuinkin vähemmän sosiaaliseksi ja jäin helposti vain kotioloihin. Aloin



ylipäättään viettää aikaa enempi yksin kuin sosiaalisessa Hollannissa. Toisinaan tunsin yksinäisyyttä ja vieraantuneisuutta kotimaahani. Siirtymä takaisin Suomeen oli vaikeampaa, kuin olisin osannut kuvitella. Suomeen paluun haasteet totta kai vaikutti osaltaan opinnäytetyön työstöön ja etenemiseen. Tästäkin huolimatta lähes joka päivä yritin jotakin saada aikaiseksi. Toisinaan sain hyvin aikaiseksi, toisinaan oli haastavampaa. Haasteista huolimatta olen melko tyytyväinen lopputulokseen.

### 3.1 Produktin kaksi osa-aluetta

Olen pitänyt kutsutusti "Happiness Responsibility - Sharing Keys to Happiness" luentoja aiheesta Hanzen ammattikorkeakoulussa Groningenissa Hollannissa ja Hogeschool PLX:ssä Hasseltissa Belgiassa. Luennot saivat osakseen kiitosta, ja herätti osallistuneiden oppilaiden ja lehtoreiden mielenkiintoa. Luennoista saamani palaute antoi uskoa aihepiirin tärkeydestä etenkin tässä ajassa missä eletään. Toisinaan tuntuu, että pitää saada ensiksi ulkomailta kiitosta, että Suomessa aletaan ottamaan uskottavasti.

"Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai erityisten toimintojen järjestämistä sekä niiden järjeistämistä. Tässäkin tapauksessa opinnäytetyöllä on siis ammatillinen ja soveltava tavoite. Koulutusalan mukaan vaihdellen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohje, ohjeistus tai perehdyttämisoppaan kaltainen opastus. Se voi niin ikään olla jonkin tilaisuuden tai tapahtuman suunnittelu tai toteutus tai jopa molemmat (messuosasto, konferenssi, kansainvälinen kokous, näyttely). Toteutustavaksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön käyvät kirja, kansio, opas, multimediaesitys, verkkosivusto, johonkin tilaan järjestetty näyttely, tapahtuma tai tilaisuus tai jokin muu tuote." (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006, 6-7.)

"Happiness Responsibility – Finding Balance for Helping Oneself and Others to Be Happy" –produkti toimii syventävänä osana "Happiness Responsibility – Sharing Keys to Happiness" luentokokonaisuudelle, joka on produktin toinen osa. Opinnäyteproduktin ensimmäisen osan voisi nähdä auttamistyötä tekeville suunnatulla perehdyttämisoppaana itsen ja muiden auttamiseen onnellisuuteen ja tasapainoon, jotta on valmiimpi auttamaan muita pitkäkestoisesti.

### 3.2 Produktin tietoperustan kuvaus

Seuraavaksi tuon esiin onnellisuusvastuu elämäntavan keskeisimmät käsitteet ja teorit eli tietoperustan kuvauksen. Lisäksi perustelen lyhyesti, miksi olen tehnyt juuri nämä valinnat globaalista onnellisuuden psykologian, tutkimuksen ja kirjallisuuden laajasta materiaalin määrästä.

*Onnellisuusvastuu opinnäytetyöni keskeiset kirjalliset käsitteet ja teorit:*

#### 1) Psykologi Mihály Csíkszentmihályin flow-käsite

Csíkszentmihályi on flow-käsitteen lisäksi positiivinen psykologia -käsitteen toinen alkuperäinen kehittäjä. Csíkszentmihályin kirjoittama "Flow – Elämän virta – tutkimuksia onnesta siitä kun kaikki sujuu" –kirja on yksi eniten minuun vaikutuksen tehneistä kirjoista. Aloin todella ymmärtämään onnellisuuden ydintä tämän kirjan huolellisesti opiskeltuani vuosina 2010-2011.

"Teoriani perustuu käsitteeseen, josta käytän nimitystä flow. Sitä voisi kuvailla tilana, jossa ihminen on niin syventynyt toimintaansa, että mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään. Flow-kokemus tuottaa niin suurta iloa, että ihminen on valmis maksamaan siitä jopa suuren hinnan vain voidakseen tehdä sitä, mitä tekee." (Csíkszentmihályi 2012, 19.)

#### 2) Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia eroaa Onnellisuusvastuusta, mutta näitä käsitteitä voisi luonnehtia sukulaiskäsitteiksi, koska ne tukevat toisiaan. Onnellisuusvastuu elämäntapa on saanut vaikutteita positiivisesta psykologiasta. Opiskelin positiivisen psykologian kansainvälistä oppia vuosina 2015-2016 Hanzen Ammattikorkeakoulussa Groningenissa Hollannissa. Positiivinen psykologia on yksi kouluhistorian tärkeimmistä oppiainesta, ja sitä olisi hyvä opettaa kaikissa kouluissa ja luokka-asteilla.

#### 3) The Blues Zones

The Blues Zones -käsite tarkoittaa globaaleja alueita, jossa asuu maailman vanhimpia ihmisiä. Keskeisenä tiedon lähteenä toimivat heidän haastattelut ja tutkimustulokset, jotka paljastavat globaalisti maailman vanhimpien ihmisten

pitkän iän, hyvinvoinnin ja onnellisuuden salaisuudet. Lisäksi harjoittelen itse elämään säännöllisesti arjessa näitä oppeja noudattaen, jotta asiat eivät jää pelkästään kirjatiedoksi.

”Jotkut maailman vanhimmista ihmisistä asuvat Okinawalla, Japanissa. Muinaisessa aikaan kiinalaiset tutkimusmatkailijat vertasivat maata kuolemattomien tarunhoitoiseen maahan. Okinawalaiset syövät paljon vihanneksia, jotka he ovat monissa tapauksissa kasvattaneet itse pienissä kotipuutarhoissaan. Heillä on vahva yhteys ja kunnioitus esi-isiin ja perheeseen.” (Buttler 2012, 67-68.)

- 4) Bruttokansanonnellisuus/onnellisuusindeksi (Gross National Happiness, GNH) Onnellisuusindeksi on Bhutanissa käytettävä hyvinvointimittari. Onnellisuusindeksin kehitti vuonna 1972 Bhutanin kuningas Jigme Singye Wangchuck. Hänen tarkoituksenaan on pelastaa bhutanilaisten hyvinvointi maan nykyaikaistumisen ja aineellisen kehityksen uhan alta. Onnellisuusindeksikäsité voi auttaa länsimaalaisia ja länsimaalaistuneita valtioita löytämään takaisin onnellisuuteen tähtäävät arvot osaksi valtioiden politiikkaa ja arvoja. Moni valtio katsoo sokeasti politiikassaan pelkästään bruttokansantuotetta (BKT), joka pohjautuu ainoastaan talouteen, sekä kuinka paljon kansalaiset tuovat rahaa valtiolle vuosittain. Tavoitteenani oli lähteä opiskelemaan onnellisuusindeksiä Bhutaniin marraskuussa 2016, mutta kontaktihenkilöni Bhutanissa ei saanut minulle toistaiseksi riittäviä perusteita maassa oleskeluun ilman tuntuvia turistimaksuja. Ehkä tavoitteeni toteutuu myöhemmin tulevaisuudessa.

”Bhutan on tunnettu onnellisuuden korostamisesta. Maalla on käytössä niin sanottu bruttokansanonnellisuus eli onnellisuusindeksi (GNH). Se on ainutlaatuisen kehitysfilosofinen lähestymistapa, joka ottaa huomioon materiaalisen hyvinvoinnin lisäksi yhteiskunnan sosiaalisen, ekologisen, henkisen, kulttuurisen ja demokraattisen kehityksen.” (WWF Suomi 2014.)

*Onnellisuusvastuu opinnäytetyöni keskeiset omat luodut käsitteet ja teoriat:*

- 1) Onnellisuusvastuun sisäinen ja ulkoinen ympyrä

Sisäisen ja ulkoisen ympyrän tavoitteena on pyrkiä tasapainoon ympyröiden välillä. Tämä tarkoittaa ihmisen elämässä sisäisen ympyrän eli oman itsen ja oman itsen lähipiirin onnellisuuteen auttamisen, sekä oman itsen ulkoisen ympyrän eli maailman auttamisen välillä saavutettavaa tasapainon tilaa. Onnel-

lisuusvastuu elämäntavassa tämä on yksi keskeisimmistä kehityksen avaimista oman itsen, läheisten, kanssaihminen, luonnon, eläinten sekä kaikkien olentojen onnellisuuteen.

## 2) Onnellisuusvastuun 20 porrasta

Onnellisuusvastuun 20 porrasta on jaettu kymmeneen sisäiseen ja kymmeneen ulkoiseen kehittymisen portaaseen. Portaat ovat edellä mainitun sisäinen ja ulkoisen ympyrän sisällä. Ihminen voi itse valita portaat omien arvojen ja mielenkiinnon kohteiden mukaisesti, mihin keskittyä missäkin elämän vaiheessa. Tärkeintä on kehittää vain muutamaa porrasta kerralla, että muiden elämän keskeisten asioiden hoitaminen ei kärsi liiasta sisäisen tai ulkoisen ympyrän kehittämistä.

## 3) Ekologinen, eettinen ja vastuullinen arvomaailma (EEV)

EEV on onnellisuusvastuu elämäntavan arvomaailman perusta. Maailmalla on puhuttu jo vuosikausia näistä termeistä erillisinä käsitteinä. Onnellisuusvastuu elämäntavassa nämä kaikki yhdistyvät yhdeksi käsitteeksi. Nämä ovat arvoja, jotka turvaavat etenkin tuleville sukupolville puhtaan ja asusmiskelpoisen planeetta "Äiti" Maan. Itse olen opetellut EEV arvomaailmaa päivittäisessä arjessa lähes kymmenen vuoden ajan.

Tässä alla selkeyden vuoksi onnellisuusvastuun 20 porrasta eriteltynä. Onnellisuusvastuu elämäntavan toiminta on eriteltynä onnellisuusvastuun 20 portaassa.

### *Sisäinen kehä:*

Itse (sopiva ruokavalio, liikunnallisuus, luovuus, flow-toiminta, ammatillinen ja henkinen kasvu, luontoyhteys)

Tyttöystävä/(avo)vaimo tai poikaystävä/av(i)omies (rakkaus, myötätunto, kärsivällisyys, tukeminen, laatu-aika, oma tila)

Lapset (turvattu lapsuus, koulutus, läsnäolo, yhteinen aika)

Lemmikit (riittävä läsnäolo, ulkoiluttaminen, viriketoiminta, välittäminen, huolenpito, terveellinen ruoka)

Sisarukset (yhteydenpito, sovinto, kiltteys)

Vanhemmat (yhteinen aika ja toiminta, auttaminen, elämän jakaminen)

Isovanhemmat (kunnioitus, auttaminen, yhteydenpito)

Ystävät (sydänystävät, henkiset ystävät, ystävät, koulu/työ ystävät, harrasteystävät, tutut)

Kämpit (sovittujen sääntöjen noudattaminen, kunnioitus, läsnäolo, jakaminen)

Sukulaiset (omien sukujuurien kunnioittaminen)

#### *Ulkoisen kehä:*

Naapurit (ei turhia riitoja, vähintään neutraali suhtautuminen, auttaminen)

Yhteisö (koulu, työpaikka, harrastukset, vapaaehtoistyö)

Yhteiskunta (politiikka, muu yhteiskunnallinen toiminta, vapaaehtoistyö)

Luonto (metsät, tunturit, viidakot, vuoret, arktis)

Eläimistö (villieläimet, kalat, linnut, uhanalaiset eläimet)

Vesistöt (purot, joet, lammet, järvet, meret, lähteet)

Ilmasto (sähköautot, ilmastohaitallinen liha ja maatalous, uusiutuva energia)

Planeetta "Äiti" Maa (kulutuskäyttäytyminen, vältetään vahingoittamasta "Äiti" Maata)

Avaruus

Tulevat sukupolvet (eläimet, ihmiset)

Tulevaisuuden nuoret kokevat yhä laaja-alaisemmin henkisen kasvun jo nuorena osaksi omaa elämäänsä. He haluavat valita itse globaalien henkisten kasvun mahdollisuuksien joukosta itselleen sopivimmat menetelmät ja opettajat. Tämä on nähtävissä nuorten aikuisten elämässä, johon olen päässyt useaan otteeseen vieraaksi. He ovat tietoisempia kuin aikaisemmat sukupolvet keskimäärin, ja ovat kiinnostuneita laaja-alaisesti oman itsensä kehityksestä. Materiaaliset unelmat ja henkinen kasvu eivät poissulje toisiaan monien nykynuorten elämässä. Onnellisuusvastuu elämäntavan näkökulmasta oleellista on tasapaino näiden kahden välillä. Materiaalisissa valinnoissa suositellaan huomioimaan EEV arvomaailma ennen kaikkea itsen ja läheisten terveyttä ja hyvinvointia, sekä tulevia sukupolvia ajatellen.

"Jotkut ihmiset tarvitsevat mielikuvia korkeammasta tietoisuudesta, jonka kanssa jakaa ajatuksia, saada turvaa ja toivoa elämään. Tämänkaltaiset mielikuvat ovat merkityksellisiä monille ihmisille, etenkin kun ilmaantuu vahvaa huolestuneisuutta tai kun ei ole enää muuta apua saataville, ja ei tiedä kenen puoleen kääntyä." (Erkko & Hannukkala 2013, 208.)

### 3.3 Haasteet

Isoin haaste on, että Onnellisuusvastuu elämäntapa todella työllistää minut ja tulen toimeen siitä saamalla tuloilla. Onnistumiseen ei riitä, että saan silloin tällöin muutamia luentoja. Sillä en elätä itseäni ja tulevaisuudessa perhettäni. Tavoite on mahdollistaa onnellisuusvastuu elämäntavan oppaan ja tulevaisuudessa kirjan avulla pitkäkestoinen työllistyminen sekä taloudellinen turva.

Haasteena on löytää ne tahot, jotka kokevat onnellisuusvastuu elämäntavan sisällön niin tärkeäksi, että haluavat antaa tukensa sen eteenpäin viemiseksi. Toivottavasti tämän tuen avulla saan työllistettyä itseni. Lisäksi on tärkeää, että löydän elämäni ihmisiä ja opettajia, joiden tuella ja opissa saan kehittyä ihmisenä tavalla, että voin yhä enemmän kehittää onnellisuusvastuuta toimivammaksi ja antoisammaksi kokonaisuudeksi. On tärkeää, että opin pitämään itseni yhä paremmin tasapainossa ja onnellisena, että minulla riittää voimia tehdä tätä työtä. En luota täysin Suomessa työllistymiseen, joten osaksi tämän vuoksi haen töitä myös ulkomailta. Toinen syy on, että minua kiinnostaa kansainvälinen elämä ja sen mahdollistava kasvu ihmisenä.

”Sisäisen tyytyväisyytemme tunnusmerkki on tyyneys. Sen lähteitä ovat rehellisyys, jalomielisyys ja se mitä kutsun moraaliseksi käytökseksi. Tätä voisi kuvaila käytöksellä joka kunnioittaa toisten oikeutta onneen” (Hänen korkeutensa Dalai Lama 2004, 19.)

Muita haasteita on muun muassa löytää oikea kohdeyleisö onnellisuusvastuun jakamiselle eteenpäin. Keskeisiä kysymyksiä ovat muun muassa:

- 1) Kuinka tavoitan oikein kohdeyleisön, joita onnellisuusvastuu elämäntapa sekä arvot voisivat auttaa ja olla hyväksi?
- 2) Mistä löydän sopivat työnantajat ja rahoittajat?
- 3) Miten motivoin itseäni, jos tulee vastoinkäymisiä jatkamaan ja uskomaan onnellisuusvastuun mahdollisuuksiin ja toimivuuteen?
- 4) Miten varmistan, että onnellisuusvastuu tulee ymmärretyksi oikein?
- 5) Miten tavoitan ”normaalit” kansalaiset sekä akateemisen tieteellisen kohdeyleisön samalla käyttämälläni kielellä uskottavasti?

- 6) Miten vakuutan ihmisille, että on merkityksellistä ja arvokasta sijoittaa omaa aikaa onnellisuuvastuu elämäntavan opiskeluun, sekä ottamiseksi yhdeksi oman elämän kehittämisen osatekijäksi?
- 7) Miten saan vietyä onnellisuusvastuun ulkomaille?

Näihin kysymyksiin minulle ei ole vielä tässä vaiheessa selkeätä vastausta. Osaan kysymyksiin en vielä pystykkään vastaamaan. Mielestäni oleellisinta on tiedostaa nämä keskeiset kysymykset, ja palata niiden pariin aika ajoin, jotta oppisin näkemään seikat, jotka vaativat kehittämistä ja fokuoointia.

### 3.4 Opittua

Opin yhä enemmän opinnäytetyötä työstäessäni viimeisen yhdeksän kuukauden aikana itsen palkitsemisen tärkeydestä. Itsen palkitseminen oli osa elämääni jo vuosia ennen opinnäytetyön työstöä, mutta huomasin, että toisinaan unohdin palkita itseni päivittäin, koska päivät olivat niin täynnä monenlaista tehtävää. Oman itsen palkitseminen on erittäin tärkeää itsen huolehtimisen kannalta. Onnellisuusvastuu elämäntavan keskeisin pääviesti ihmisille on; ”Tärkeintä on muistaa huolehtia oman itsen hyvinvoinnista ja tasapainosta ensiksi”. Itsen palkitseminen olisi syytä tehdä päivittäin. Itse annan itselleni kaksi palkintoa päivittäin. Ensimmäinen on niin sanottu välipalkinto muutaman tunnin työn jälkeen, ja sen kesto on 20-30 minuuttia. Toinen on koko päivän työn palkinto, kun olen saanut tehtyä kaikki työt sen päivän osalta arjen työn ja unelmien eteen. En myöskään katso aina vaan tulosta, vaan sekin riittää, että olen tosissani tehnyt parhaani sen ajan, mitä päivässä on ollut käytettävissä töiden ja unelmien eteenpäin saattamisen hyväksi. Toisinaan katson puolestaan työn tuloksia, koska jos saan tehtyä päivän työtavoitteet etuajassa, niin voin palkita itseäni ruhtinaallisemmin. Liian moni ihminen palkitsee itseään vasta sitten viikonloppuna tai lomalla.

Itsen palkitsemisessa pyrin toimimaan tasapainossa sisäisten ja ulkoisten toiveiden ja kaipausten välillä. Itse palkitsen itseä esimerkiksi seuraavilla tavoilla; unelmamattakohdemaan dokumentilla tai valokuvilla, virkistävällä kävelyllä luonnossa, eläimien ja lintujen touhuja ihmettelemällä, oman seksuaalisuuden tasapainon huomioimisella, mielentilaan sopivalla musiikilla, mieleisen soittimen soittamisella, rentouttavalla sekä

rauhottavalla tehetkellä, uuden ruoan kokkauksella tai leipomisella, kivaan ravintolaan menemisellä, uuteen asiaan tai paikkaan tutustumalla, lempipaikkaan menemällä ja olemalla tekemättä mitään. Nykyihmiset eivät oikein osaa olla tekemättä mitään, kun eletään niin suorituskeskeisessä yhteiskunnassa. Onnellisuusvastuu elämäntavassa suositellaan jättämään kalenteriin tyhjiä aukkoja pelkälle olemiselle. Yleensä näihin tyhjiin tiloihin elämä tuo jotakin mitä eniten juuri sinä hetkenä voisi elämään kaivata. Tämä tyhjä tila tapahtua jotakin mitä ei edes mieli osaa kuvitella on myös erinomainen tapa palkita itsensä päivän työstä. Tämä tyhjän tilan tärkeys oli toisen burn out kokemukseni tärkeimpiä opetuksia ja oivalluksia. Onnellisuusvastuu elämäntavassa palkitaan itseä siis kahdella eri tavalla säännöllisesti.

Lisäksi olen oppinut, että onnellisuusvastuu elämäntavassa riittävä uni on erittäin tärkeä asia. Se mahdollistaa tasapainon arjen askareista suoriutumiseen.

”Usein sanotaan, että aikuisen ihmisen olisi hyvä saada vähintään 7–8 tuntia unta päivässä. Warwickin yliopistossa tehdyssä metatutkimuksessa havaittiin, että kuusi tuntia tai vähemmän unta yössä saaneilla kuolleisuuden riski kasvoi 12 %, mutta myös yhdeksän tuntia tai enemmän nukkuneilla kuolleisuusriski lisääntyi jopa 30 %.” (Arina ym. 2016, 13.)

#### 4. LOPPUPÄÄTELMÄ

Opinnäytettyöseminaarista minulle jäi kuva, että ryhmässä ei osattu katsoa onnellisuusvastuu opinnäytetyön syvällisille tasoilla saakka. Tällä tarkoitan esimerkiksi sitä, miten se voisi mahdollisesti muuttaa lukuisten ihmisten elämää pitkällä tähtäimellä seuraavan 20 vuoden aikana. Positiivisena asiana sanottakoon, että muutaman oppilaan kanssa olen ollut yhteyksissä opinnäytettyöseminaarin jälkeen, ja heillä on heidän myöhemmin kiinnostusta onnellisuusvastuuta kohtaan.

Kertauksena vielä, että onnellisuusvastuu elämäntavan tarkoituksena on aktivoida ihmisiä elämään sen 20 portaan mukaista elämäntapaa arjessa. Aika harva suomalainen pystyy elämään pitämällä kaikki portaat aktiivisena tasapainossa osana arjen elämää päivittäin. En ole tavannut tällaisia ihmisiä kuin muutaman, ja osa heistä ei ole Suomessa asuvia. On ihmisiä, jotka kunnioittavat minua siitä, että onnellisuusvastuu elämäntavan kehittäjänä todella elän itse sen mukaisesti mistä puhun, pitäen kaikki portaat aktiivisena arkielämässä. Osassa portaita on vielä parannettavaa ja



kehittymistä, mutta olen jo melko pitkällä. On eri asia puhua tiedosta ja viisaudesta, kun pystyä elämään sitä. Kysymys ei ole kilpailusta ihmisten välillä, vaan yksilön ja yhteisöjen kehittymisestä tällä elämän saralla.

”Tiedon ja viisauden välillä on huomattava ero. Tietoa voidaan kartuttaa luke-  
malla. Koulut, yliopistot ja muut oppilaitokset jakavat tietoutta, mutta viisautta  
on etsittävä toiselta suunnalta. Se tulee intuitiivisesti suurista kätkeyistä sy-  
vyyksistä. Kymmentä kieltä osaava ihminen on taitava, mutta ei välttämättä vii-  
sas. On ihmisiä, jotka puhuvat kymmentä kieltä, mutta eivät pysty sanomaan to-  
tuutta yhdelläkään näistä kielistä.” (Fredenholm 2006, 12.)

Onnellisuusvastuu opinnäytetyökokonaisuudessa tuon esille esimerkkejä siitä, miten olen harjoitellut elämään onnellisuusvastuun 20 portaan mukaisesti noin seitsemän vuoden ajan, ja mitä onnellisuusvastuu ylipäätään tarkoittaa. ”Happiness Responsibility” produktit sisältää omakohtaista kokemustietoa ja opittua elämänviisautta yhdes-  
sä kirjatiedon kanssa. Onnellisuusvastuu opinnäytetyökokonaisuus tulee olemaan tulevan kirjan pohja. Tavoite on kirjoittaa kirja vuoden 2017 aikana. Tässä toiminnalli-  
sessa opinnäytetyöraportissa tuon esille esimerkkejä alan kirjallisuudesta, sekä tutki-  
tusta tiedosta kokemuksieni tueksi suomen kielellä. Tällä tavoin saan kokonaisuudes-  
ta samalla kaksikielisen suomalaiselle ja englannin kieliselle kohdeyleisölle.

Korostaisin vielä tätä seuraavaa asiaa, mistä olen jo aiemminkin kirjoittanut monissa yhteyksissä. Minulle on tärkeää omakohtainen käytännön kokemus, koska useat ta-  
hot tekevät hienoja tutkimuksia ja kirjoituksia pelkästään kirjoitetun tiedon ja tutkimus-  
ten pohjalta, mutta heiltä puuttuu henkilökohtainen kokemus. Kuinka auttaa esimer-  
kiksi masentuneita tutkitun tiedon pohjalta, jos ”auttaja” ei tiedä mitä masennus on  
oikeasti. Parhaiten toista masentunutta auttaa se, joka todella tietää mitä masennus  
on, ja on noussut sen aistiin tukkoon turruttavasta jopa toisinaan muistin vievästä ”hel-  
vetistä” takaisin elävien työkykyisten kirjoihin. Akateeminen tietopohja on tärkeää us-  
kottavuuden kannalta. Onnellisuusvastuun näkökulmasta eletty kokemustieto yhdis-  
tettynä tieteelliseen tutkimukseen ja henkiseen kasvuun ihmisenä on myös todella  
tärkeää. Onnellisuusvastuu elämäntapa sisältää kummatkin nämä osa-alueet.

”Monet ihmiset ovat valmiita miettimään uusia ajatusmalleja kehittymiseen ja  
kestävään kehitykseen. Pääasia on luoda merkityksellisiä liittoumia matkalla  
kohti suurempaa harmoniaa luonnon kanssa.” (Sivaraksa, Sulak 2005, 71.)

#### 4.1 Kehittämisen osa-alueet

“Happiness Responsibility – Finding Balance for Helping Oneself And Others to Be Happy” produkti syventää opetuskokonaisuutta ja on tarkoitettu myös onnellisuusvastuu elämäntavan itseopiskelun lähteeksi ennen kirjan julkaisua. Tuttavapiirissäni on ihmisiä, jotka ovat pyytäneet jo nähtäville onnellisuusvastuu -opinnäytetyön heti sen valmistuttua. Lisäksi tarkoitus on antaa opinnäytetyö nähtäville noin kymmenelle ihmiselle, joista suurin osa olisi kotoisin eri maista ja kulttuureista. Haluan saada monikulttuurista palautetta ja parannusehdotuksia ennen kuin aloitan kirjan työstämisen. Valitettavasti nämä uudistukset eivät ehdi enää Humakin opinnäytetyöhön. Lisäksi otan mielelläni vastaan palautetta ihmisiltä, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta.

Itseni suhteen on tarkoitus syventyä syvemmin lähdekirjallisuuden keskeisiin kirjoihin, ja ottaa sopivimmat opit osaksi omaa arkielämää. Näin olen jo osaksi tehnyt, mutta olisi hyvä, että olisi enemmän aikaa paneutua lähdekirjallisuuden oppeihin vielä syvemmin. Isoja elämän muutoksia ei ole hyvä tehdä liian nopeasti, koska muuten ne eivät ole pysyviä. Joskus tietysti on hetkiä elämässä, että isotkin elämänmuutokset on syytä tehdä nopeasti, mutta tarkoitin kommentillani, että ei liikaa kerralla.

#### 4.2 Tulevaisuuden mahdollisuudet

Toiminnallinen produkti on kirjoitettu muotoon, että voisin hyödyntää sen tulevan “Happiness Responsibility - Finding Balance for Helping Self And Others to Be Happy” –kirjan perustana. Produkti pitää sisällään tietoa, mitä tuon esiin omakohtaisena tietona. Olen viimeisen viidentoista vuoden aikana itseopiskellut lukuisia ammatillisen ja henkisen kasvun kirjoja. Tämän lisäksi olen osallistunut useille kursseille ja workshoppeihin, jotka ovat olleet alan ”gurujen” pitämiä. Minun on aivan mahdotonta kirjoittaa viitteet kaikkeen viimeisen viidentoista vuoden ajalta olevaan tietopohjaan, jonka olen huolellisesti filtteröinyt lukuisista eri lähteistä. Joku voisi kysyä, että mistä tiedän, että ne todella toimivat. Tiedän sen siitä, että olen kokenut kaksi burn outia ja syvän masennuksen, ja vain toimivat menetelmät ja tiedot ovat nostaneet minut sieltä

takaisin työkykyiseksi. Tässä on mielestäni elävän elämän viitettä ja perustelua kerakseen.

Onnellisuusvastuu kokonaisuus on tarkoitettu kaikkien ihmisten ja olentojen hyväksi. On tärkeä, että onnellisuusvastuu elämäntapa tavoittaa ihmisiä kaikissa yhteiskuntaluokissa. Tavoitteena on lisäksi tavoittaa akateeminen ja tieteellinen maailma, joten kielen olisi tärkeää olla näiden kaikkien kohdeyleisöjen ymmärtämää ja hyväksymää. Tällä tavoin saisin luentokokonaisuudelle ja tulevaisuudessa kirjalle tarvittavaa uskottavuutta.

Seuraavassa futuristi Elina Hiltunen on listannut organisaatioille vinkkejä tulevaisuuden kommunikointiin, joihin vastaan itse. Tämä koskettaa onnellisuusvastuu elämäntapaa, koska siinä opetellaan huomioimaan arjen teoissa ja valinnoissa tulevia sukupolvia, ja jopa niitä jotka eivät ole vielä edes syntyneet.

1) Ole rohkea ja uskalla hullutella tulevaisuusajatuksilla. Toisaalta on hyvä kommunikoida selvästi, että kyseessä on ajatuksia tulevaisuudesta, ei tulevia tuotteita.

- Olen mielestäni ollut rohkea onnellisuusvastuu elämäntavan suhteen.

Tämä taitaa olla yksi niistä harvoista Humakin opinnäytetöistä, jolla on tarkoitus työllistyä pitkäaikaisesti täysin omalla konseptilla. Lisäksi tarkoitus on suunnata maailmalle.

2) On hyvä tuoda viestisi esille erityisesti visuaalisin menetelmin. Kuvat ja videot ovat tässä toimivia ratkaisuja. Myös informaatiotiedon visualisointi (infographics) on hyvä mahdollisuus.

- Olen ottanut kuvia ja joitakin videoita mukaan opinnäytetyöhön, josta ollaan oltu montaa eri mieltä. Tämä johtuu mielestäni siitä, että akateemisen maailman pelkkään tekstiin totuttu tapa ilmaista asioita on ollut käytössä niin pitkään. Joidenkin ajatusmallien mukaan kuvat vähentävät tieteellistä "uskottavuutta". Toisesta näkökulmasta ajateltuna kuvat voivat olla juuri niitä siemeniä alitajuntaan, jotka jäävät sinne vuosiksi itämään, kunnes oikealla hetkellä alkavat itämään ihmisenä kasvun ajatuksina.

3) On hyvä mahdollistaa ihmisten osallistuminen mukaan tulevaisuusajatteluusi.

- Minulla on tarkoituksena valmistuttua lähettää opinnäytetyö noin kymmenellä ihmiselle, jotka edustavat eri maiden kulttuureja. Tämä on seuraava vaihe kohti onnellisuusvastuu -kirjan kirjoittamista. Tavoitteena on saada arvokasta tietoa, mitä aihekokonaisuuksia olisi hyvä lisätä kirjaan, ja mitkä vaativat vielä tarkennusta, tai eivät välttämättä tarvitse niin isoa huomiota.

4) On hyvä varmistaa, että avainhenkilöillä, jotka lähtevät viemään tulevaisuuden kommunikointiprosessia eteenpäin käytäntöön, on tarpeeksi auktoriteettia yrityksissä. Kompromisseihin ei kannata ryhtyä.

- Olen yrittänyt valita yhteistyöhenkilöiksi ihmisiä, joita onnellisuusvastuu elämäntavan opit ja arvomaailma todella kiinnostaa, sekä herättää arvostusta. Yhteistyötä tekemällä he voivat rikastuttaa omaa ja läheisten elämää näillä arvoilla ja opeilla.

5) Lähde rohkeasti suoraan maailmalle. Netti on tässäkin nopea kanava.

- Olen jo lähtenyt rohkeasti maailmalle. Olen jo pitänyt asian tiimoilta luentoja Hanzen Ammattikorkeakoulussa Groningenissa, Hollannissa, sekä Hogeschool PLX:ssä Hasseltissa, Belgiassa. Lisäksi olen alkanut luomaan kansainvälistä onnellisuusvastuu verkostoa.

6) On hyvä uskaltaa ottaa riskejä. Tulevaisuuden suhteen kannattaa olla rohkea ja herättää keskustelua.

- Olen yrittänyt jo siirtymistä ulkomaille asian tiimoilta. Tarkoituksena oli lähteä marraskuun alussa Bhutaniin opiskelemaan onnellisuus-indeksiä, mutta paikallinen yhteishenkilö ei saanut minua maahan ilman 200 dollarin päiväturistimaksua. Lähtö peruuntui toistaiseksi. Olin valmistellut matkaani Bhutaniin jo kahden vuoden ajan opiskelemalla maan kulttuuria ja uskontoa, tiibetinbuddhalaisuutta. Seuraava tavoite on päästä pitämään lisää onnellisuusvastuu luentoja eri maihin, ja mahdollisesti jopa muuttaa ulkomaille kokonaan tai tilapäisesti asian tiimoilta.

(Hiltunen 2012, 322.)

Tavoitteena on yleistää eli jakaa onnellisuusvastuu elämäntapaa ihmisille, jotka toimivat auttajina eri tahoilla. Pää tavoite on auttaa auttajia itseään jaksamaan ja pysymään tasapainoisena työssään, mutta auttajat voivat myös jakaa onnellisuusvastuuta eteenpäin omille asiakasryhmilleen. Tällä tavoin saisin lisättyä onnellisuusvastuun yhteiskunnallista merkitystä osana ihmisten ennakoivaa hyvinvointia, tasapainoa ja terveyttä, joka pitkällä tähtäimellä vaikuttaa ihmisten pysyvään onnellisuuteen. Tällä on suurta yhteiskunnallista vaikutusta valtioiden talouden kannalta. Kun ihmiset oppivat pitämään itsensä tasapainoisena ja terveempinä, niin ei tarvita niin paljon hoitoapua, terapioita ja lääkkeitä. Tällä hetkellä elämme aikakautta maapallolla, jossa esimerkiksi Suomessa syödään enemmän mielialalääkkeitä, kun koskaan aiemmin.

“Masennuslääkkeiden käyttö Suomessa on kasvanut rajusti viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Suurin kasvu on noussut esiin siitä, että lääkkeiden käyttäjiä on yhä enemmän. Huippuvuosi Suomessa oli 2012, jolloin erilaisia masennuslääkkeitä söi 444 184 ihmistä. Tämän jälkeen lääkkeitä syöneiden määrä on hieman laskenut. On tärkeää huomioida, että lääkkeiden kulutus ei kuitenkaan ole pienentynyt. Tätä selittää se, että lääkkeitä syödään nykyään entistä pidempään ja suurempia annoksia.” (YLE, 2016)

Tämä on huolestuttavaa luettavaa. Itse olen yksi näistä ihmisistä, joka kärsi masennuksesta usean vuoden ajan. Minulla se tuli toisen burn outin seurauksena, kun en opetellut kunnolla pitämään elämää tasapainossa, vaan ylikuormitin toistuvasti itseäni enkä pitänyt juuri lainkaan lomia. Tämä seuraavaa asiantuntijoiden keskustelu on vieläkin huolestuttavampaa luettavaa, ja osoittaa, että masennuslääkkeillä on mahdollisesti aivan väärä ja vanhentunut tapa auttaa masentunutta.

“Masennuslääkkeiden ajateltiin korjaavan tätä epätasapainoa, koska ne lisäävät serotoniinin määrää aivoissa. Serotoniini virtaa hermosolujen välissä. Niimensä mukaisesti selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät eli SSRI-lääkkeet estävät serotoniinin palautumisen hermosoluun.

Aku Kopakkala, psykologi, kuntoutusjohtaja, Mehiläinen:

”Me haluttais niinkun et maailma olis aika yksinkertainen. Et siinä olis serotoniinin puute aivoissa ja lisätään serotoniinia: nopea fiksaus.”

Serotoniinivajeesta ei ole löydetty tieteellistä näyttöä. Tämän myöntää jopa tunnettu masennuslääkkeiden puolestapuhuja, professori Erkki Isometsä.

Erkki Isometsä, puheenjohtaja, Käypä hoito -työryhmä:

"No siis välittäjäainemuutoksia, jonkinlaisia poikkeavuuksia, löydetään masennuspotilailta paljon, mutta tänä päivänä aika harva uskoo, että ne itsessään on kovin olennainen masennuksen syy."

Aku Kopakkala, psykologi, kuntoutusjohtaja, Mehiläinen:

"Harvoja asioita on niin selkeästi osoitettu, että serotoniinin puutteesta aivoista masennus ei johdu."

Silti tästä huolimatta usko serotoniiniteoriaan elää sitkeästi. Jopa erittäin korkealla tasolla.

Tässä Lontoossa sijaitsevassa rakennuksessa toimii Euroopan lääkevirasto. Virasto myöntää myös Suomessa myytävien lääkkeiden myyntiluvat. Ylilääkärin haastattelua seurasi myös kaksi ylimääräistä tarkkailijaa.

Hans-Georg Eichler, ylilääkäri, Euroopan lääkevirasto:

"Well we know what they are doing they are the selective reuptake inhibitors and we have very good grip on what exactly they do in the human brain."

*(Tunnetun selektiivisten serotoniinin takaisinoton estäjien toiminnan. Meillä on hyvä käsitys niiden toiminnasta ihmisaivoissa.)*

MOT: "But has the theory of the mechanism of action stayed the same for the last decades?"

*(Mutta onko teoria niiden toiminnasta pysynyt vuosikymmeniä samana?)*

Hans-Georg Eichler:

"Yes there has not much not much change over the past decades."

*(Viime vuosikymmeninä se ei ole juuri muuttunut.)*

MOT:

"Because what I have understood is that the lack of serotonine... so called lack of seratonine, is...?"

*(Ymmärtääkseni teoria serotoniinivajeesta...)*

Hans-Georg Eichler:

"Yeah it is a very very old theory but it's still around."

*(Teoria on vanha, mutta yhä käytössä.)*

MOT:

"And that's the way they work?"

*(Ja niin lääkkeet toimivat?)*

Hans-Georg Eichler:

"Yeah. Well that is may be in ten years time someone will know differently."

"But for today this is the hypothesis under which we are working and based on which we are authorizing drugs."

*(Ehkä 10 vuoden kuluttua joku löytää uutta tietoa, mutta tämän hypoteesin varassa me nykyään toimimme ja päätämme lääkkeiden käyttöluvista.)*

(YLE, 2016)

Onnellisuusvastuu elämäntapa sai alkunsa omakohtaisen masennuksen vuosina. Psykologin kanssa käymistä keskusteluista oli vain jonkin verran apua, mutta ei edes luonnonmukaiset lääkkeet tuoneet täyttä parannusta. Onnellisuustuu elämäntapa auttaa suuntaamaan fokuksen arjessa asioihin, jotka rakentavat pitkäkestoisen onnellisuuden peruskallioita auttamalla itseä ja muita tasapainoisesti.

Onnellisuusvastuu elämäntavassa keskeistä on yksilöstä lähtevä tietoinen elämäntapa, jossa keskitytään ennalta ehkäisevään terveydenhuoltoon. Yllä olevassa masennus lääkkeiden käyttösuosituksen perusteluissa ei olla huomioitu, että kuinka paljon rahaa nämä yritykset tienaaavat myytyään masennuslääkkeitä globaalisti. Toinen ajatuksen arvoinen kysymys on, että kuinka paljon valtioilta menee terveydenhoidon tukia veronmaksajien rahoja näiden lääkeyhtiöiden kassoihin. Onnellisuusvastuu elämäntavan ratkaisu tähän on ennalta ehkäisevä terveydenhuolto, jossa Suomessa vuonna 2016 julkisesti esitelty biohakkerointi on keskeisessä roolissa.

“Biohakkeroinnille on keskeistä ajatus, että terveyden lisääminen on edullisempaa ja kannattavampaa kuin sairauden hoitaminen. Tätä kutsutaan myös ennalta ehkäiseväksi terveydenhuolloksi. Näkökulma ammentaa tietoa sekä tutkijoilta ja teoretikoilta että käytännön tekijöiltä. Tavoite on selvittää systemaattisesti, mikä tuottaa tuloksi omalla kohdalla.” (Arina ym. 2016, 7.)

Onnellisuusvastuussa on keskeistä tietoinen elämäntapa, jossa ihmisen hyvinvointi lähtee yksilöstä itsestä. Kun yksilö voi hyvin, hän voi auttaa muita enemmän ja pitkäkestoisemmin. Omasta hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti huolta pitäminen on vastuullista toimintaa itseä ja muita kohtaan. Tähän liittyy yksilön tasolla olennaisesti mitä ja miten syö, miten nukkuu, mitä harrastaa, mitä tekee työkseen, miten käyttää vapaa-aikansa ja mitkä ovat arvot. Onnellisuusvastuu elämäntapa suosittelee biohakkerointia itselle sopivalla tavalla osaksi oman itsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa.

”Biohakkerointi on suorituskyvyn, hyvinvoinnin ja terveyden optimointia hyödyntämällä tiedettä, teknologiaa ja syvällistä ymmärrystä ihmisen fysiologiasta ja ravitsemuksesta. Biohakkerointi on myös oma taiteenlajinsa, jossa veistoksena on ihminen itse.” (Arina ym. 2016, 6.)

### 4.3 Onnellisuusvastuulla työllistyminen

Pyrin työllistämään itseni kansainvälisenä luennoitsijana. Unelmani on asua ja toimia osa-aikaa vuodesta ulkomailla ja osa-aikaa Suomessa. Pyrkimyksenä on työllistää itseni onnellisuusvastuu elämäntavan luennoilla ja workshopeilla. Toivon, että tulevaisuudessa Onnellisuusvastuu –kirjan avulla viimeistään saisin laajennettua toiminta-eri maihin, sekä saisin riittävän toimeentulon unelmien toteuttamiselle ja perheelle.

Olen miettinyt asiaa tulevan perheen näkökulmasta ja pyrkisin valitsemaan maita, minne vanhempien olisi helppo tulla katsomaan lapsenlapsia. Kahdessa maassa asuminen voi olla aluksi haastavaa, mutta myös todella suuri elämysriikkaus ja mahdollisuus oppia eri kulttuureista sekä ihmisiltä monipuolisesti elämän taitoja ja kehittyä ihmisenä. Lapset voisin kasvattaa monikulttuuriseksi, ja opettaa puhumaan nuoresta lähtien muutamaa eri kieltä. Henkilökohtaisella tasolla Suomi ja etenkin suomalainen luonto on niin tärkeää, että haluaisin asua osan vuodesta Suomessa. Tämä olisi tärkeää myös lasten ja isovanhempien suhteen. Luulen, että etäisyys ei olisi haitta, koska sitten kun koko perhe, isovanhemmat ja sisarukset ovat kasassa, niin aikaa voitaisiin viettää pidempään yhdessä. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu ainoastaan vanhempien luona pistäytyminen lyhyen aikaa. Itse tykkään, että voitaisiin olla monta päivää yhdessä touhuten mieluisia askareita. Näin ihmisillä oli tapana toimia asuessani Hollannissa. Minulla ei ole vielä puolisoa ja perhettä, mutta on tärkeää huomioida näitä asioita etenkin, jos haaveilen ulkomailla työskentelystä. Luulen, että tämänkaltainen elämänmalli voisi tehdä minut onnelliseksi, ja olla onnellisuusvastuullista toimintaa itseä kohtaan.

Toinen unelma-malli työllistymisestä on, että asuisin Suomessa, mutta tekisin ulkomaille 1-4 viikon mittaisia luentomatkoja. Näin ei tarvitsisi luopua asunnosta Suomessa. Ekologisiin, eettisiin ja vastuullisiin (EEV) arvoihin kuuluu välttää lentämistä etenkin lyhyillä matkoilla, koska ne saastuttavat eniten ilmakehää. Tämän vuoksi olisi hyvä, että kävisin pitämässä opetusta muutamassa eri maassa kerralla. Lentomatkat vain muutaman päivän vuoksi ovat onnellisuusvastuun arvojen vastaisia. Jos näin toimisin, niin siinä tapauksessa pitäisi olla jotakin todella tärkeää jaettavaa ihmisille, josta seuraisi moninkertainen määrä hyvää ja arvokasta tietoa ihmisten onnellisuu-



den ja hyvinvoinnin kannalta verrattuna hiilijalanjälkeen. Ainoa mikä tässä mietityttää on se, että sitten kun minulla on omaa perhettä, niin joutuisin todennäköisesti olemaan toisinaan pitkiä aikoja erossa vaimosta ja lapsista. Tiedostan riskin etten heti valmistumisen jälkeen elätä itseä pelkällä onnellisuusvastuun ja mahdollisilla muilla luennoilla. Tässä tapauksessa minun olisi tärkeää löytää arvojen ja kykyjen mukaista muuta minulle sopivaa ja mieluista työtä, joka ei kuormittaisi liikaa, ja mahdollistaisi luentomatkat ulkomaille sivutyönä. Lisäksi toimin teeseremoniaopettajana ja musiikin säveltäjänä, joten olisi tärkeää, että näille tärkeille asioille jäisi aikaa. Lisäksi unelmana on nähdä maailmaa myös vapaa-ajalla itse, ystävien ja perheen kanssa.

“Vieraassa kulttuurissa väärinymmärtämisen vaara on suuri. Kasvatuksen käytäntö muodostuu eri kulttuurien kohtaamisesta, ja siten ihmisten toiminnalla on erilainen merkityssisältö kasvattajan tai kasvatettavan näkökulmasta tarkasteltuna. Se mikä on auttamista yhdestä näkökulmasta, onkin holhoamista toisesta.” (Aaltola & Valli 2010, 46)

Onnellisuusvastuun haasteena on nyt ja tulevaisuudessa, että ihmiset alkaisivat itse auttaa itseä ja muita oma-aloitteisesti sydämestään. En halua olla mikään sormella toisia osoitteleva ja arvosteleva auktoriteetti. Toivon, että minut ymmärretään oikein, koska kaikki uudet elämäntavat, arvot ja toimintamallit vaativat oikeaa ymmärrystä, paneutumista, oma-aloitteisuutta ja muutoksen halua. Oma elämäni oli huomattavasti vastuuttomampaa kymmenen vuotta sitten. Se ei kuitenkaan tehnyt minusta huonoa opettajaa Humanistisessa Ammattikorkeakoulussa Turussa, Paimion Varsinais-Suomen kansanopiston Pop & Rock –linjalla, Maasto Recordin toisena perustajana/tuottajana/muusikkona, sekä nykytaidegalleria Klubigallerian galleristina ja kuraattorina. Ennen kaikkea se ei tehnyt minusta huonoa ihmistä ihmisenä, koska se oli parasta elämää, mitä silloisessa tietoisuudessa osasin elää parhaan mukaisesti.

Elämän lahjassa on se erinomainen puoli, että joka päivä on mahdollisuus muuttaa suuntaa ja kehittyä ihmisenä vastuullisemmaksi itseä ja muita kohtaan. Tämä planeettamme ”Äiti” Maa olisi tärkeää jättää vähintäänkin siihen puhtauden ja kaiken elämän mahdollistavaan tilaan, kun tänne syntyessämme. Olisi kunnioittavaa ja vastuullista elämää tulevia sukupolvia kohtaan tehdä parhaamme itsemme ja tämän planeetan kaikkien elävien olentojen hyväksi. Tällä tavoin tuleville sukupolville olisi mahdollisuus syntyä puhtaalle ja elämän koko lajikirjon mahdollistavalle planeetalle. Uhanalaisten eläinten vähenemisen sijaan voisimme saada koko elämän kirjon kaik-

kien ihmisten panostuksella uuteen kasvuun; veden puhdistumaan valtamerissä, kalakannut kasvuun, rauhan maan päälle, sekä ilmakehän puhdistumaan. Tärkeä etappi matkalla tähän kehityksen suuntaan on, että ihmiset oppisivat elämään toisia kunnioittaen kohtuudessa, suvaitsevaisuudessa, tasa-arvossa, rauhassa, vapaudessa ja rakkaudessa. Tämä mahdollistaisi onnellisuusvastuun täydellistymisen ei vaan ihmisten, vaan sen kaikkien 20 portaan osalta. Onnellisuusvastuu elämäntapa on uusi varteenotettava tapa kehittyä ihmisenä monipuolisesti itsen ja muiden hyväksi.

## LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Arina, Teemu & Halmetoja, Jaakko & Sovijärvi, Olli 2016. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Jyväskylä: Grano Oy.
- Buettner, Dan 2012. The Blue Zones (Second Edition) – 9 Lessons For Living Longer from the people who've lived the longest. Washington, D.C.: National Geographic.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow – Elämän virta – Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Erkko & Hannukkala 2013. Mielenterveys voimaksi. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Fredenholm, Axel 2006. Näin olen kuullut - Iti mayâ srutam - : Matkalla intialaisen mestarin seurassa. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna.
- Hatkoff, Amy 2009. The Inner World of Farm Animals: Their Amazing Intellectual, Emotional, and Social Capacities. Washington, D.C.: Stewart, Tabori and Chang.
- Helsingin Sanomat. Burnout voi olla työntekijälle onnenpotku. Viitattu 27.10.2014. <http://www.hs.fi/ura/a1414119814206>
- Hiltunen, Elina 2012. Matkaopas tulevaisuuteen. Helsinki: Talentum.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1998. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Honoré, Carl 2007. Slow – Elä hitaammin! – Manifesti verkkaisen elämän. Juva: Bookwell Oy.
- Humanistinen ammattikorkeakoulu 2006. Humakin opinnäytetyöopas. Helsinki.
- Hyyry, Katja & Pentikäinen, Antti & Pentikäinen, Juha 1995. Lumen ja valon kansa – suomalainen kansanusko. Porvoo: WSOY.
- Hänen korkeutensa, Dalai Lama 2004. Sydämeni neuvoja – opas nykyihmiselle. Keuruu: Kirjapaino Oy.
- Jakonen, Juha-Pekka 2016. Stressivapaa johtaja – 52 Näkökulmaa itsensä johtamiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja viisaaseen elämään. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- King, Vanessa 2016. 10 Keys to Happier Living – A Practical Handbook for Happiness. London: Headline Publishing Group.
- Martha Nussbaum. Capabilities Classified by Types of Activity They Enable. Viitattu 29.4.2008. <http://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm#rcap>.
- Mieli Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 2004. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/turvaverkko>
- Nuorisotyö, 5-6/2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön NUPO-tiedote – Uusi nuorisolaki voimaan 2017. Oulu: Joutsen Median painotalo.

- Ojanen, Markku (2. uudistettu painos) 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Bookwell Oy
- Seppälä, Emma 2016. The Happiness Track – How to Apply The Science of Happiness to Accelerate Your Success. New York: HarperCollins Publishers.
- Sivaraksa, Sulak 2005. Conflict, Culture, Change – Engaged Buddhism in A Globalizing World. Somerville, USA: Wisdom Publications.
- Tuomioja – Sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus. Viitattu 23.2.2013.  
<http://tuomioja.org/blogi/2013/02/sukupolvien-valinen-oikeudenmukaisuus/>
- Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannut
- Vasama, Tanja 2016. Ota joutoaikaa ja olet tuotteliaampi. Helsingin Sanomat, B14.
- World Health Organization. Mental Health: Strengthening Our Response. Viitattu 2010. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- WWF Bhutan – Former Finland President Tarja Halonen and Bhutan Agriculture and Forest Minister launch WWF Living Planet Report 2014. Viitattu 14.11.2014.  
<http://www.wwfbhutan.org.bt/?232950/Living-Planet-Report-2014>
- WWF Suomi 2016. Bhutan. Viitattu 27.7.2016. <http://wwf.fi/alueet/bhutan/>.
- YLE Uutiset – Bhutan – onnellisuuden edelläkävijä. Viitattu 21.10.2014.  
<http://yle.fi/uutiset/3-7539218>
- YLE Uutiset – 444 000 masentunutta kansalaista. Viitattu 4.5.2016.  
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/05/26/444-000-masentunutta-kansalaista>
- YLE Uutiset – Masentavat lääkkeet: käsikirjoitus . Viitattu 4.5.2016.  
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/05/26/444-000-masentunutta-kansalaista>



# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## PRODUKTI

LIITE 1

### OPETUSKUVIA HOLLANNISTA JA BELGIASTA

1) Onnellisuusvastuu luennon opetuskuva Hanzen Ammattikorkeakoulun kansainväliseltä viikolta Groningenista Hollannista. Tällä luennolla sain kutsun belgialaisilta lehtoreilta mennä pitämään luentoja Belgiaan.

15.3.2016





# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## PRODUKTI

2) Onnellisuusvastuu opetuskuva Hogeschool PLX:n kansainväliseltä viikolta Hasseltista Belgiasta. Oli jännittävä seikkailu ajaa autolle Hollannista Belgiaan pitämään luentoja.

13.4.2015





## HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

### PRODUKTI

3) Toisen päivän Hogeschool PLX:n luennolla sain hämmästykseni jopa kahdet aplodit. Ensimmäinen kerta elämässä kun pääsin kokemaan tämän. Todella hienoa, että onnellisuusvastuu luento oli kaksien aplodien arvoinen.

14.4.2016





# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## PRODUKTI

### LIITE 2

### ONNELLISUUVASTUU ELÄMÄNTAVAN KIRJALISTA ITSEOPISKELUUN

#### RAVINTO

Arina, Teemu & Halmetoja, Jaakko & Sovijärvi, Olli 2016. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Jyväskylä: Grano Oy.

#### UNI

Arina, Teemu & Halmetoja, Jaakko & Sovijärvi, Olli 2016. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Jyväskylä: Grano Oy.

#### MIELI & MIELENTERVEYS

Arina, Teemu & Halmetoja, Jaakko & Sovijärvi, Olli 2016. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Jyväskylä: Grano Oy.

Erkko & Hannukkala 2013. Mielenterveys voimaksi. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Nirkko, Juha 2010. Sauna – Pieni perinnekirja. Porvoo: WS Bookwell Oy

#### ONNELLISUUS

Buettner, Dan 2012. The Blue Zones (Second Edition) – 9 Lessons For Living Longer from the people who've lived the longest. Washington, D.C.: National Geographic.

Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow – Elämän virta – Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Seppälä, Emma 2016. The Happiness Track – How to Apply The Science of Happiness to Accelerate Your Success. New York: HarperCollins Publishers.

King, Vanessa 2016. 10 Keys to Happier Living – A Practical Handbook for Happiness. London: Headline Publishing Group.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannut





# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## PRODUKTI

Hänen korkeutensa, Dalai Lama 2004. Sydämeni neuvoja – opas nykyihmiselle. Keuruu: Kirjapaino Oy.

## LIIKUNTA

Arina, Teemu & Halmetoja, Jaakko & Sovijärvi, Olli 2016. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Jyväskylä: Grano Oy.

## TYÖ

Jakonen, Juha-Pekka 2016. Stressivapaa johtaja – 52 Näkökulmaa itsensä johtamiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja viisaaseen elämään. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Seppälä, Emma 2016. The Happiness Track – How to Apply The Science of Happiness to Accelerate Your Success. New York: HarperCollins Publishers.

Arina, Teemu & Halmetoja, Jaakko & Sovijärvi, Olli 2016. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Jyväskylä: Grano Oy.

Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow – Elämän virta – Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Honoré, Carl 2007. Slow – Elä hitaammin! – Manifesti verkkaisen elämän. Juva: Bookwell Oy.

## ELÄINTEN HYVINVOINTI

Hatkoff, Amy 2009. The Inner World of Farm Animals: Their Amazing Intellectual, Emotional, and Social Capacities. Washington, D.C.: Stewart, Tabori and Chang.



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

PRODUKTI

## **Happiness Responsibility**

- Finding Balance for Helping Oneself And Others to Be Happy

*Mika Hartikainen*

Bachelor's Degree programme in Civic Activities and Youthwork

(210 ECTS)

11 / 2016

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Bachelor's Degree programme in Civic Activities and Youthwork**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Mika Olavi Hartikainen	<b>Number of Pages</b> 53 + 4
<b>Title</b> Happiness Responsibility - Finding Balance for Helping Oneself And Others to Be Happy	
<b>Supervisor(s)</b> Maarit Honkonen-Seppälä (Humak, Finland), Josine De Vries (Hanze University of Applied Sciences, Netherlands)	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Mika Hartikainen Flow Center	
<b>Abstract</b> <p>"Happiness Responsibility" (HR) is finding balance for helping oneself and others to be happy. People should work on themselves to be happy, before helping too many others. There should be balance when helping oneself and others. HR is opening people's eyes to see helping others from a wider responsible perspective consciously. There are many ways and levels of helping. The 20 HR helping steps are divided to inner and outer circle, what should be balanced with one's everyday life.</p> <p>"Happiness Responsibility" is divided to inner and outer circle of helping. Inside these circles there are the 20 HR helping steps of growth. The inner and outer circle of helping should be balanced with one's everyday life. These are the HR helping steps: Inner circle is 1) oneself (suitable diet, sport, creativity, flow activity, professional and spiritual growth, nature connection), 2) wife/girlfriend or boyfriend/husband, 3) children, 4) pets, 5) sisters/brothers, 6) parents, 7) grandparents (respect, help, communication), 8) friends (heart friends, spiritual friends, friends, school/work friends, acquaintances), 9) housemates and 10) relatives. Outer circle is 1) neighbours, 2) community (school, work, hobbies, voluntary work), 3) society (politics, other social activity, voluntary work), 4) nature (forests, hills, mountains, jungles, Arctic), 5) animals (wild animals, fish, birds, threatened animals), 6) water (streams, rivers, ponds, lakes, seas, springs), 7) climate (electric cars, climate harmful meat, renewable energy), 8) this planet "Mother Earth" (consumption, avoiding to harm "Mother" Earth), 9) space and 10) next generations (animals, humans).</p> <p>My thesis is a functional report. It is divided into three parts. The first "Finding Balance for Helping Oneself And Others to Be Happy" part consists carefully filtered information, book knowledge, scientific research, and interviews from the field of happiness. This is the basis for the upcoming "Happiness Responsibility" book. The second part consists of "Sharing Keys to Happiness" study program material for giving HR introductions, lectures and workshops. The third part is done in Finnish language, and it is targeted for Finns. This part consists scientific researches side by side with HR lifestyle introduction. It is also possible to use all this material as HR self study material.</p> <p>I am the founder of HR and I do this work for my own company Mika Hartikainen Flow Center. I have already given an international HR lecture at Hanze University of Applied Sciences in Groningen, the Netherlands, and Hogeschool PXL in Hasselt, Belgium, during the spring of 2016. My goal is to give more international HR lectures in the future. Another big goal is to write a book during on HR in 2017.</p> <p>HR thesis will open people's eyes to help themselves and others in an environmentally friendly, ethical and responsible (EER) values, and to balance one's life wisely, because of respecting the next generations. HR will prevent stress, depression and burn outs.</p> <p>This way, the HR lifestyle will save society lots of money, because people learn to heal and keep themselves in balance, as well as find most suitable versatile keys to long-term happiness.</p>	
<b>Keywords</b> Happiness, responsibility, ethical, environmentally friendly, growth, peace, harmony, love, nature	

## INDEX

1. INTRODUCTION	5
1.1 What is Happiness Responsibility (HR)?	6
1.2 Finding balance for helping oneself and others to be happy (HR steps)	6
2. HAPPINESS RESPONSIBILITY VALUES	7
2.1 Home	8
2.2 School and work	9
2.3 Government - Gross National Happiness (GNH)	11
3. HAPPINESS RESPONSIBILITY INNER CIRCLE	14
3.1 Oneself	14
3.2 Girlfriend/wife or boyfriend/husband, children and pets	20
3.3 Friends and sisters/brothers	22
3.4 Parents, grandparents and relatives	24
3.5 Housemates	26
4 HAPPINESS RESPONSIBILITY OUTER CIRCLE	26
4.1 Neighbours, community and society	27
4.2 Animals and nature	28
4.3 Water, climate and planet "Mother" earth	30
4.4 Next generations (animals and humans)	33
5. HAPPINESS RESPONSIBILITY IN ACTION	34
5.1 Flow	34
5.2 Happiness Responsibility teamwork	35
5.3 Multicultural tolerance	36
5.4 Environmentally friendly, ethical & responsible (EER) values	37
6. MY KEYS TO HAPPINESS RESPONSIBILITY	40
6.1 Growth - professional and spiritual	41
6.2 Creativity, versatile sport, nature and EER	46
7. HAPPINESS RESPONSIBILITY IN ACTION 2	48
7.1 Happiness Responsibility way of being unemployed	50
7.2 Happiness Responsibility heart business	51
8. CONCLUSION	52

BIBLIOGRAPHY	54
--------------	----

## APPENDIX

Interview with Positive psychology teacher Agnes Schilder at Hanze University of Applied Sciences in Groningen, the Netherlands.

## 1. INTRODUCTION

My Happiness Responsibility (HR) thesis goal is to share versatile keys to long-term happiness. I have tried to find the most valuable literature, and I will share my own Happiness Responsible lifestyle advice. I have lived circa seven years on a daily basis with HR values. Another part of my HR thesis is a study module, which includes material for HR lifestyle lectures, workshops and self study. My thesis is a functional report, containing the basis material for my upcoming book, which is named after this thesis: Happiness Responsibility – Finding Balance for Helping Oneself And Others to be Happy. Hopefully I will have written this book in a few years time.

"Happiness Responsibility" (HR) is a way of learning how happiness can be part of our daily life. HR teaches how to scan one's self in such a way that one will learn to see whether one is in balance while helping oneself and others to be happy. There are many kinds of "helpers": especially in the areas of social work, schools, hospitals, life coaching and the spiritual field. In many cases, helpers forget to take care of, for example, themselves, family and grandparents. When one helps a lot of other people, one may not have the energy and time to help one's HR inner circle. This means oneself, girlfriend/wife or boyfriend/husband, children, pets, sisters/brothers, friends, grandparents, and relatives. People might easily create for themselves a life circle of hurry. If someone asks something, these people most likely will say: "Sorry, but I'm quite busy, and my calendar is too full". This is very common, especially in many European countries. "Happiness Responsibility" is learning to value one's own private time, and learning the importance of one's own free time and quality time with the people one is closest to. My dream for the future is to write a "Happiness Responsibility" book and share it for free with an international audience; a book that might help people to live a more responsible and happier life.

HR lifestyle may be hard or even impossible to live, when there are serious financial challenges, or one's safety is in danger, because of war or other crises. Firstly, one should get clean water, secondly food, thirdly a safe place to live, and finally a regular income, for example from work, pension, student money or unemployment benefits. Before that it is quite impossible to live the HR lifestyle to its full extent. HR lifestyle's target audience is people from all cultures, religions and non-religions, who

think that they have the possibility to improve the things in their life that this thesis is dealing with.

There is big wisdom behind the following words. Many people try to reach happiness, but let us try to think about it differently, maybe we *are* happiness:

“One shouldn’t try to reach happiness, because one is happy already. That is human basic nature. The only thing, that one needs to do is to focus on those things in life, that help reflect one’s natural happiness, that which every individual already is.” (Jakonen 2016, 71.)

### 1.1 What is Happiness Responsibility (HR)?

Happiness Responsibility is finding balance for helping oneself and others to be happy. HR is an open term for everyone. Everybody has their individual way of seeing it. One important purpose is to share HR values and thoughts, and help other people create their own personal HR mindset and values. HR is learning to see the world we are living in, in an empathic, responsible, caring and respecting way (ERCR). HR growth and learning is possible to combine with one’s study, work and daily life. Most of all, HR is sharing “keys to happiness” with others.

Some of the oldest peoples are living in Okinawa, in Japan. In old times, Chinese expeditions referred to these islands as the land of the immortals. Okinawan people eat lots of vegetables, which they have in many cases grown themselves in their little home gardens. Okinawan people had a strong connection to their family and ancestors. (Buttler 2012, 67-68.)

### 1.2 Finding balance for helping oneself and others to be happy

First, it is important to explain who and what the others and the HR steps are. HR is growth with experience. One will learn that “every day” is the new teacher. One will be responsible for how much one can handle, while staying balanced, happy with oneself, and able to take care of one’s own things, and at least one’s closest people. On a deeper level, the HR mindset means seeing and caring about all the HR steps. It took me seven years of living these steps daily, before I had reached them all.

The Happiness Responsibility steps are:

*Inner circle*

Oneself (suitable diet, sport, creativity, flow activity, professional and spiritual growth, nature connection)

Girlfriend/wife or boyfriend/husband (love, compassion, patience, support, quality time, personal space)

Children

Pets

Sisters/brothers

Parents

Grandparents (respect, help, communication)

Friends (heart friends, spiritual friends, friends, school/work friends, acquaintances)

Housemates

Relatives

*Outer circle*

Neighbours

Community (school, work, hobbies, voluntary work)

Society (politics, other social activity, voluntary work)

Nature (forests, hills, mountains, jungles, Arctic)

Animals (wild animals, fish, birds, threatened animals)

Waters (streams, rivers, ponds, lakes, seas, springs)

Climate (electric cars, climate harmful meat, renewable energy)

Planet "Mother" Earth (consumption, avoiding to harm "Mother" Earth)

Space

Next generations (animals and humans)

The most important thing is to take care of oneself first, before starting to take too much care of others. This is the way how one can live the HR lifestyle long-term.

## 2. HAPPINESS RESPONSIBILITY VALUES

"Happiness Responsibility" values are practised in daily life. It should be fun and joyful; one should observe oneself's growth with gratitude. If one starts to feel stressed, then one should temporarily give oneself time to rest, and find balance. Happiness Responsibility towards oneself and one's closest is to know what the things are that give one relaxation and balance.

I already explained the HR steps. What people's steps consist of is very personal. Everybody has the possibility to build one's own HR steps. I will only give the structure of the steps. People themselves hopefully know their values. If not, following them is a good way to discover them. HR lectures and workshops are the place where people have the possibility to exchange one's own HR steps ideas with other people. When sharing what we know, we help others to be happier, and at the same time we receive something valuable with which to enrich our personal steps.

HR inner circle is helping one's closest people, for example family, sisters/brothers, relatives and housemates. Outer circle is to help people who we are dealing with, but who maybe are not so close to us. HR outer circle is more focused on, for example, a hobby community, the society in which we live, and planetary things like the climate, threatened animals and waters. It is very important that the inner and outer circles are in balance. That way one does not make oneself too tired because of helping others, or, on the other hand, one will not forget to help the planet, and only help one's family and friends.

## 2.1 Home

Individualistic countries like Finland and Netherlands are not so family centered. Many people respect their families, but they do not spend so much time together. And if they do, especially many of the younger generations are not really present for their parents, since they are using their smart phones for at least half of the time. The "Happiness Responsible" way is to respect your parents, and turn off your mobile phone, or at least turn off the sound, and keep it in your pocket. Let me correct my words. The pocket is not good place for men, because many of the phones give off radiation. There are lots of scientific proofs that even the newest phones emit radiation, which is harmful not only for men, but also for women.

"It's the moment we've all been waiting for with fear. Fundamental findings from a massive federal study suggest that radio-frequency (RF) radiation, the type emitted by cellphones, can really cause cancer. The findings from a \$25 million study, conducted over two and a half years by the National Toxicology Program (NTP), showed that male rats exposed to two types of RF radiation were significantly more likely than unexposed rats to develop a type of brain cancer called a glioma. Rats also had a higher chance of developing the rare, malignant form



of tumor known as a schwannoma of the heart. The consequences were not seen in females.” (Mother Jones 2016.)

I advise to be careful with these radiation things. I am quite sensitive, so I shut down equipment like my mobile phone, internet and internet routers at least during the nighttime. Moreover, I shut down all the electric equipment that I have, except for the fridge and freezer, and do not let them be on stand by mode. That is just a waste of electricity, and not good for the planet. Besides, there might also be unhealthy radiation. This is my opinion, and how I work for my health.

An important feature of HR lifestyle is encouraging people to spend time with parents and family. However, the most important thing is one’s presence in the here and now, and what one can give to another human being or animal.

Stop looking outside for scraps of pleasure or fulfillment,  
for validation, security, or love – you have a treasure within  
that is infinitely greater than anything the world can offer.

- Eckhart Tolle

## 2.2 School and work

”Happiness Responsibility” values school as the place for learning openness and heartfelt connection among basic studies. The knowledge of the heart becomes before the knowledge of the mind. It is the place for learning professional growth, and life in general. Students explore their limits of learning, and learn to prioritize what is the most valuable knowledge for themselves. The students learn not to push themselves too much, and their teachers will help them to achieve that. It is important to handle stress, but also know one’s own limits, when the studying becomes too much. Balance is important. The students should also learn the value of free time, and of time when one simply does nothing.

This modern world is too often too busy to do nothing. However, it is not a waste of time. One of my biggest learning experiences was after my second burn out: I discovered that when you cannot do or do not do anything, life will fill that empty space

with something much more beautiful than your mind could ever imagine. It is true, please try and find it out by yourself. Reserve an empty slot in your calendar, just for yourself to do nothing. Go somewhere, for example to the forest, near nature, or a shopping mall or just hang around in the city, and find out what life will bring to you in that moment. Most of the times life will give you something that you really need. You will be surprised when you see what it is. These kind of life miracles make people more humble, and teach people to see the little beautiful things in everyday life. These little things are often the biggest things in life. It takes some experience to learn to understand and see these everyday life miracles. Then something very beautiful might happen, something one cannot even think in one's mind.

Today, students' calendars are too often too full. Adults teach their children to fill up their calendars. Parents do not really need to teach this, because children and youth often do what their parents do, even without teaching. If one uses lots of alcohol or just watches TV all evenings, one will silently teach one's children to act in the same way. The parents' responsibility is much wider than many understand. Some young people have already scheduled what their life looks like half a year from now. How can one have empty moments of life, if one's life is minutely scheduled every day? Where is the space for beautiful things to happen spontaneously? The "Happiness Responsibility" school is the place where studying, free time and personal growth are in balance. It is the place where people think about their happiness, but also about their fellow students', teachers' and school staff's well-being.

The teachers have an important role in schools; they can provide a happiness responsibility atmosphere for studying. Teachers should think about not putting too much pressure on students' shoulders. Another important thing is that the students are individuals. It is important to learn to see personal differences, and not to put everybody in the same line. In some cases the teachers should be more flexible, give a little bit more time to learn, communicate in lessons, and explain tasks more deeply. Giving to and helping each other in general is an important HR lifestyle value at school and work.

“This idea may seem odd at first, but giving, being kind, and helping others can be powerful ways to increase the happiness of those around us, and become happier ourselves.” (King 2016, 11.)

The school staff play an important role in keeping the school clean, taking care of classrooms and cooking the school food. Students should remember to be grateful towards all school staff. It is not the cooks' fault if they have limited money to cook food, and it is therefore not perfect every day. The students and teachers should learn to say "thank you" more often, and give positive feedback. Of course it is possible to give constructive feedback, if there is really a reason for that. But it is always polite to also give some positive feedback when one gives constructive feedback. We do not need to start to talk about constructive feedback sandwich examples or others. Let us keep things simple. When you give "shit", also give "roses"! Then the criticism will be more in balance.

### 2.3 Government - Gross National Happiness (GNH)

Do less, eat less, limit your stress, lose some of your acquisitiveness - and be happier – Karma Ura

“Karma Ura is Bhutan's best-known writer, and he directs the Centre for Bhutan Studies. This is how Ura defined his understanding of Gross National Happiness. In 2005 only three percent of the Bhutan population answered the question about their personal happiness negatively. 97 percent of the Bhutanese even described themselves as "happy" or "very happy". (Uitz 2012, 87.)

Bhutan is a great example for HR politics. HR politics' main goal is that people are long-term happy and healthy. It is important to have economical growth, but why do governments need their people to give their life to obtaining maximum profits decade after decade? This is not the HR way to lead a country and do politics. The main thing is to make all decisions so, that they help or at least are in balance with people, nature, animals, water, climate and Mother Earth. It does not make people long-term happy, if they are pushed to their limits all the time. There should be more holidays, during which people could meet each other, and focus on personal and spiritual growth as a human being, and just do nothing, and let the flow fill one's needs. Working hours should not be too long, so that there is time to spend with family, children and friends in the evening. That is a greater cause than pushing people to give most

of their lifetime to companies or government institutions. Governments should be servants of their country's people. Now, governments are some higher hierarchy, and use such complicated official language, that it is hard to understand, even for a normal citizen. Such things only keep people and governments at a distance from each other.

“Former President of Finland and the chairperson of the board of WWF Finland, Tarja Halonen has said, that Bhutan is a welcome example, that welfare, culture, nature's diversity and protection is taken to guide growth of government. This kind of mindset should be studied more widely in the world's countries.” (President Tarja Halonen 2014.)

We cannot take material possessions and money to our graves. We can give an inheritance to our children, but it is important that we do not give too much, so that they will learn to make their own living. Otherwise, next generations will not learn to respect the worth of work, money and free time. There are lots of non-profit organizations on a voluntary basis around the globe, which do important work for people, nature, animals, water, climate and planet Earth. They need financial support in order to be able to benefit thousands of living beings. HR lifestyle teaches citizens to give part of their income to help these causes. HR lifestyle encourages people to give 5-20% of their monthly income to charities which are near their heart values. Personally, I have already lived this way for many years. I have not had the possibility to travel or to buy a house or to collect other material possessions around me like many people in Western countries, but I have lived in a way that really is HR lifestyle. I do not want to write in this thesis things that I do not really live in my personal life. That is not how HR lifestyle works. One should live the kind of life which they guide and teach others to live. It would be amazing, if all teachers would work with these HR values in schools and education institutions.

Happiness Responsibility politics and business makes moderate financial profits, while allowing citizens more free time. It is also important to teach citizens how to use that new free time in meaningful ways. Not all the people have that insight, if there is no proper education concerning personal growth. One way is to help people using the HR steps. There are lots of things to do to make this planet a better place for people who live here now, as well as for the well-being of the next generations. If people are kept too busy by governments and companies, they do not have the pos-

sibility to do planetary helping work. Understanding this is part of the HR way of doing responsible politics, and leading schools and companies. Gross National Happiness (GNH) should be part of every country's politics. Bhutan is a great example of this. If all the countries, institutions and company leaders would follow all the HR steps, this planet would be totally different.

The people of Bhutan's circles of friends and their network of social contacts are more important to them than aiming for material wealth. There is a highly-developed culture of discussing social and political matters among one's own circle of friends. (Uitz 2012, 90.)

HR lifestyle encourages people to focus more on social contacts than on material wealth. Social contacts will give a richness to experience, life learning and growth, which is not possible to obtain from material wealth.

Thousands of Bhutanese have studied abroad over the last three decades, participating in courses of further education in Europe, America, India and Thailand. Bhutanese students studying abroad will tell you that they usually suffer a great deal of homesickness, have fresh chilli, red rice and dried fish sent to them from home at great expense. They will immediately head back to Bhutan at the end of their exchange studies. True happiness isn't to be found in foreign countries: that's why virtually all students with scholarships to travel abroad are only too glad to get back to the land of Gross National Happiness. (Uitz 2012, 92-93.)

HR lifestyle encourages people to experience different cultures and countries. That is the only way to get to know the world better. When people learn to understand wildly different cultures, they will learn to be more tolerant and understanding. But it is not good to forget one's roots, and where one comes from. Even if living abroad, it is good to support one's home country's people, nature, animals, water and climate.

When I lived in the Netherlands, I still paid my monthly support money to the Finnish Association for Nature Conservation. I also shared some of the most important petitions in social media, which were nearest to my values. I did not want to fully forget my home country when I lived abroad. Thoughts are beautiful, but this time in which we are living needs real actions.

“Former President of Finland and the chairperson of the board of WWF Finland, Tarja Halonen has said these wise thoughts of wisdom at her Bhutan visit in 2014: every individual has the responsibility to reprioritize his or her needs and

reduce unnecessary consumption for a sustainable future of the planet.” (WWF Bhutan 2014.)

### 3. HAPPINESS RESPONSIBILITY INNER CIRCLE

Happiness responsibility starts with oneself. First, one should take care of one’s own well-being before one can start to take care of other beings, animals and nature. Of course animals and nature help us many times as well, but the main thing is to take care of oneself first. It is important to start with making oneself clear, since that is where happiness comes from. What are the main things in life that give long-term happiness? I am not talking about new clothes and phones. I am talking about root happiness, which gives happiness to the rest of one’s life. To begin with, it is good to try many different things, so that one really finds those things that are the best elements for growth and long-term happiness. There is no hurry, although sometimes it feels that people, especially young generations, want everything very fast in this modern society, for example success, wealth and spiritual growth. It is better to be sure than change one’s mind continuously. Many self growth coaches and books say that happiness is the path, and that when you are happy, you will also start to be successful. And people should also remember to enjoy the path leading to happiness, instead of just reaching the goals.

#### 3.1 Oneself

Success is not the key to happiness.

Happiness is the key to success.

If you love what you are doing,

You will be successful.

- Albert Schwitzer

When one has found suitable happiness keys, then it is time to work and make dreams come true. Daily work is the way to do it, if one manages to put in a little bit of effort for their most important dreams. It is an important skill to know how to prioritize one’s dreams. Then time and energy goes to the right direction. People should re-

member balance. One should not work too much. Otherwise one might get burn out some day, or at least have lots of stress. We need to be emotionally and spiritually balanced. Rest and good sleep are important keys to that, and we should not forget the importance of healthy nutritious food. Healthy food does not come from trendy advertisers. People should try different diets and eating habits, and find the most suitable food that gives them energy, and makes them feel alive and well. Some people are vegan, another eats raw food, and some try to eat according to a blood type diet. One should eat just what is good for oneself, or mix some diets, whatever one thinks is suitable.

Another important thing is to give oneself a prize every day, when the daily work and the work towards the dream is done. Sometimes daytime work is not the same as work for one's dreams. In this case, it is important to make timetables, so one remembers to also work towards dreams. The prize of one's daily work could be watching a movie or documentary, eating delicious food, visit an art exhibition, or just being and doing nothing. Many people do not give themselves prizes daily. They think: "Maybe I will have a little bit of free time during the weekend, or on summer holiday". One should really nurture oneself, be grateful what one has managed to do, and keep up the balance with diet, sport, creativity, social life, friends and spiritual growth.

Too many times we are harsh for ourselves if everything did not go like we were planning or hoping for. Many personal growth workshops and books teach about compassion, but so many of us forget to be self-compassionate. First one should be self-compassionate and take care of one's own well-being before helping others too much.

"Many of us have been taught to be kind to others, but the idea of being kind to oneself can seem foreign or even new-agey. There are solid scientific reasons why self-compassion is good for you and your career." (Seppälä 2016, 138.)

Here are Emma Seppälä's tips for how to make self-compassion a habit:

1) *Notice your self-talk*

In times of failure or life challenges, noticing your self-talk can help you control self-criticism and replace it with self-compassion.

Instead of saying: "How could I have done this, I'm a jerk!"

One could say: "I had a moment of absent-mindedness and that's okay, don't worry!"

### *2) Write yourself a letter*

When your emotions are overwhelming, you could write yourself a letter as if you were writing to friend. Your words should comfort and not attack, normalizing the situation rather than making it bigger than it really is. A number of studies demonstrate that writing about your emotions can help monitor and handle them in better ways.

### *3) Develop a self-compassion phrase*

Develop a self-compassion mantra or phrase that you can turn to when there are challenging situations in life. This way you can handle them calmly and with grace.

A mantra could be: "This is a moment of suffering. Suffering is part of human life. May I be kind to myself in this challenging moment; may I give myself the compassion I need".

### *4) Make a daily gratitude list*

Write down five things you feel grateful for every day. This short exercise can produce powerful and long-lasting results. To increase your self-compassion, write down five things you are proud of having done or five positive qualities you see in yourself at the end of the day.

(Seppälä 2016, 138-139.)

It is good to read books, listen to podcasts, watch learning videos, and listen to different kinds of specialists and teachers, but we should remember that one is the best master of oneself. We can and we should take our life in our own hands. It is important to know which direction we are moving in, and what the most important dreams we would like to make happen next are. It is important to remember that the path to dreams is a valuable learning possibility and beautiful adventure. We should learn to enjoy each moment, when walking the path towards our dreams. It is important to remember to take care of the dream seeds of our life. Dreams do not grow, if we do



not nurture them well, and work for them. The "Happiness Responsibility" lifestyle is to choose dreams that come from one's heart. What comes from the heart is love, and love is pure and therefore a good compass when choosing and prioritizing one's dreams and life direction.

When obstacles and difficult situations occur, there is one very simple way to make one feel better and clear one's thoughts.

"All people in a bad mood should go for a walk, and if it does not improve, walk again." - Hippocrates

It is important to have dreams. People are more motivated, when they know, that this day again offers a possibility to walk nearer to our dreams, and to grow as a human being. We can try to learn from yesterday's mistakes and try to do things better. It is good to stop once in a while, and really think about the direction one is going in life, and whether it still feels good inside one's heart. If not, then one might need to adjust one's life direction. It is also good to remember not to be too hard and harsh for oneself. It is good to have weekly routines that support one's dream and heart's direction, but sometimes it is good to let it go for a while, and see what life brings naturally. There might be something important that one's self might need to experience, heal and nurture.

Our mind does not understand every need which it might be good to experience for our growth and balance as a human being. It is important to know that one is rowing one's own life boat, or whether there is someone else who is leading one in another direction. It is important to understand whether one is rowing one's own life boat, and which direction is the destination. One should be captain of one's own life boat. Are one's most important dreams clear? The big part of this is to be aware of one's professional, hobby, free time and spiritual growth direction. Or when it is too much to think about all these in one's current life situation, maybe a few directions are enough, like free time and professional direction, and balance them first. Our individual life situations and life paths are different, but we should think about those things at least regularly: what are our long-term happiness main bedrocks?

Some wise men says, that life is like a boat in the sea.  
 When the sea is rough the only way to keep your  
 boat moving forward is to keep rowing.

This quote means to me that when the sea of life is rough, we should work more with our dreams, with what we love the most. These dreams will keep us on the surface of the water, and give more courage and strength to continue our path towards our dreams. Storms will make us stronger, and teach us better to row in the direction of our dream destination.

### Martha Nussbaum's 10 Capabilities

1. *Life*. Being able to live to the end of a human life of normal length; not dying prematurely.
2. *Bodily health*. Being able to have good health, including reproductive health; being adequately nourished; being able to have adequate shelter.
3. *Bodily integrity*. Being able to move freely from place to place; being able to be secure against violent assault, including sexual assault; having opportunities for sexual satisfaction and for choice in matters of reproduction.
4. *Senses, imagination, thought*. Being able to use the senses; being able to imagine, to think, and to reason and to do these things in a way informed and cultivated by an adequate education; being able to use imagination and thought in connection with experiencing, and producing expressive works and events of one's own choice; being able to use one's mind in ways protected by guarantees of freedom of expression with respect to both political and artistic speech and freedom of religious exercise; being able to have pleasurable experiences and to avoid nonbeneficial pain.
5. *Emotions*. Being able to have attachments to things and persons outside ourselves; being able to love those who love and care for us; being able to grieve at their absence, to experience longing, gratitude, and justified anger; not having one's emotional developing blighted by fear or anxiety.
6. *Practical reason*. Being able to form a conception of the good and to engage in critical reflection about the planning of one's own life. (This entails protection for liberty of conscience.)
7. *Affiliation*. Being able to live for and in relation to others, to recognize and show concern for other human beings, to engage in various forms of social interaction; being able to imagine the situation of another and to have compassion for that situation; having the capability for both justice and friendship. Being able to be treated as a dignified being whose worth is equal to that of others.

8. *Other species*. Being able to live with concern for and in relation to animals, plants, and the world of nature.

9. *Play*. Being able to laugh, to play, to enjoy recreational activities.

10. *Control over one's environment*. (A) *Political*: being able to participate effectively in political choices that govern one's life; having the rights of political participation, free speech and freedom of association. (B) *Material*: being able to hold property (both land and movable goods); having the right to seek employment on an equal basis with others.

(Nussbaum 2008.)

I studied Martha Nussbaum's 10 Capabilities theory at Hanze University of Applied Sciences, in Groningen, the Netherlands for half a year during 2015-2016. Nussbaum explains in her theory things that are essential for one to have the possibility to have a free and safe human life. These 10 capabilities are one possibility to achieve a balanced happy life. I found it important for myself to bring playfulness and fun back in my life. I had become too professional and spiritual. In modern life, many people have become severe operators, like working robots. These robots work like ants, continuously during long days, and maybe during the weekends they will give themselves a little free time to relax. Is this the life that one really wants to live! There is no playful sparkle in the eyes anymore, which celebrates passion and gratitude for life, and a natural enthusiasm for things happening around us. These people have lost the childish way of wonder and seeing the little things in life, which really are the biggest things in life. One will notice that when one becomes more aware of human beings. I hope that it will not be too late by then, that these people will not be suffering from burn outs, depression, or other health issues. I have walked this road, so I really know what I am talking about. I do not need to refer to any books concerning this, because they only have some medical data. It is totally different to be in the real situation, to live through it, and hopefully learn better ways to live for one's self, family, animals, nature, climate, this planet "Mother" Earth, space and the next generations. Then one really knows how to live a more conscious and responsible life towards oneself and others.

Play is important for one's own well-being and others. One can learn to be professional in the area of work or other growth, and also play and have fun with the things

one is dealing with. In this way, the person is more happy, and all the people around him or her are happier too. This is an important point of view, when bringing to the front the main themes of the "Happiness Responsibility" lifestyle. This is an essential point of creating happiness in oneself and others. Human beings who can play and have fun with the things that they do and that are going on in life, are much more pleasant to be with, work with and share a hobby with.

### 3.2 Girlfriend/wife or boyfriend/husband, children and pets

I cannot say many words about marriage, because I do not have wife yet when I am writing this at an old animal farm house in Groningen, the Netherlands, in April 2016. In this case I want to give a voice to an old person who has had one of the longest marriages in the world: it lasted 75 years. How it is possible to be married for so many years?

Kamada was the village *noro*, a priestess who communes with gods and ancestors and serves as spiritual adviser to the townspeople. Kamada was the last in her family's 400-year *noro* lineage. Kamada was born in 1902. Her answer to the long marriage question is very short. She says; "I learned to be patient". (Buttler 2012, 79, 81-82.)

For me it was interesting to know Kamada's biggest secret of long life and happiness. I think there might be others, who would like to hear and try to learn this. Therefore, I will share it with you.

She mostly eats homegrown herbs and vegetables, which are without pesticides, herbicides and chemical fertilizers. She eats mostly bitter melon, garlic, onion, peppers and tomatoes, and some fish and tofu. She drinks pure green tea daily. Before she starts to eat, she takes a moment to say *hara hachi bu*. It means: "eat until your stomach is 80% full". That's because it takes 20 minutes for the stomach to tell the brain it is full enough. Many afternoons Kamada naps, and does some light gardening. After that she joins a group of lifelong friends, which is called *moia*. They spend time together for sake and gossip, and help each other, if help is needed. Before 6 p.m. she eats a light dinner, which might include fish soup, seasonal vegetables and rice. She goes to sleep early, and has got a good sense of humor. (Buttler 2012, 83-84.)

I wanted to explain Kamada's background, and other important secrets for a long life and happiness before I will tell her biggest secret: how did she become more than a 100 years old?

She used to be very beautiful, when she was young. It took her a very long time to realize that *beauty is within*. She says; "That comes from not worrying so much about your own problems. Sometimes you can best take care of yourself by taking care of others. And eat your vegetables, have a positive outlook, be kind to people, and smile." (Buttler 2012, 85.)

This is the secret of a long life and happiness. Some books write hundreds of pages, while this old wise lady just says it in few words.

Children are our future. Adults should remember that if children have bad habits and not so good mindsets, they have learned that somewhere. Most of the time they will learn these mindsets from their parents and other children. And where do the other children learn? They also learn from their parents. Other sources that teach children are society and religion. Society in this case includes the internet, TV and newspapers. For example, in Bhutan and Cuba there is no marketing. This way, there is much more empty space in people's minds; not every place if filled with advertising. It is sad that most of the time advertisements try to sell people something which they do not really need in order to be long-term happy. Most of the time, advertisers spend money on expensive advertisements, while the products are not environmentally friendly, ethical and responsible (EER). First, companies should create long lasting EER products, and after that spend money to advertise them. From an HR point of view it is not doing business responsibly when a company advertises products that are harming people, animals, nature, water, climate, this planet "Mother" Earth, health, and next generations.

"There is no culture in us, when we are born on this planet. Individual human beings will learn their own culture, mindsets and mores. The children will learn from people and from their surroundings. This is how children learn to act, behave, dress, greet, eat, and what is acceptable to do. Learning culture this way is comparable to learning a mother tongue. For example, a Chinese child of a few months old, who is adopted in Finland, will learn its new language and culture in the same way that Finnish children learn. This growth is fully independent of a child's biological parents' background, nationality, culture, language or skin color." (Frisk & Tulkki 2005, 9.)

Pets are one way to learn from the animals, and learn to live in harmony with them. In many families pets are like family members. Many children will grow up with pets and learn lots of things that will help them when they are in their youth and adult life. They might learn, for example, safety, love, patience, tolerance and respecting other beings. Children learn how it feels to lose someone whom they love. This will help them to confront parents or other lost loved ones in the future. People could learn so much from the animals, if they learn to see it. People who have allergies can possibly learn from the wild animals. One does not need to own animals to have the possibility to learn from them. One could just go for a walk in nature and look around, there are so many animals and birds that one could easily learn something valuable.

### 3.3 Friends and sisters/brothers

Friends are often the most important thing in people's social life. The good friends who really respect you and which you can trust, are important as one's life safety net. When you are with a good friend, it is easy to be who you really are. Often it is quite effortless to get in the flow state while having a conversation, or doing something together. Good friends stand next to you when there are good times, but also when there are challenges in life. These days, some people say that they have no time for friends. This is like saying to yourself: "I don't have time to be happy on the long term". Friendships are one of the best investments one make for one's future. We can choose our friends freely most of the time, so let us make wise decisions. Some friends share with us a certain period of our life path, while we are together with others during the whole way.

Old friends pass away,  
new friends appear.

It is like the days,  
an old day passes,  
a new day arrives.

The important thing is  
to make it meaningful,  
A meaningful friend or

a meaningful day.

- 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso

Friendship is like a relationship, which needs nurturing and taking care of. Friendships are like flowers in the garden, which need to be nurtured and watered from time to time. Some flowers are more delicate than others. Like all the different flowers, every friendship is different and special, and needs to be take care of in different ways. It is good to regularly stop and think about how one has been nurturing one's friendships. Who are one's most important friends, and is there something one could do better in the future? It is important to let friends know that they truly are friends, and that one cares about them. Real friendships should work in both directions.

One way to find out who are one's real friends, and who it might be good to prioritize and show respect in life, is to see which friends one would like to spend time with if one only has one year to live anymore. This is a good exercise for learning to see who the people are that are truly close to one, and who one respects the most. This might open one's eyes to see who really cares, and with whom one would like to spend one's last months of life on this beautiful planet Earth. Maybe with some of the people one would like to experiment to see if one will miss some things. With others one would like to share heartfelt feelings, moments of learning, as well as the last moments of this precious life. This practice will help one to live a full life every day, while also teaching respect to those who one really cares about, and who really care about and love one back. It might be a painful exercise, and maybe there will be lots of tears, but these are important decisions; who will you take in your heart, and give your precious time.

In Okinawa there is a group of lifelong friends called *moai*, who meet regularly every week, or even every day. I think this is something that Western people should have in their weekly life routines as well.

Okinawan 95-year old Mattse Manna explains the following meaning of *moai*; "If someone passes away, the village knows to come here to help. If we hear that someone is depressed we will go visit them.". Each member of *moai* knows that her friend counts on her as much as she counts on her friends. If someone gets

sick or runs out of money, there is always someone who will help you. (Buttler 2012, 79, 81-82.)

This kind of life could make many people feel happier and more secure, and alleviate much of the stress caused by economic or emotional pressure. It must be much easier to walk the path of life, when one knows that there is always a safety net.

Sisters and brothers might be each other's best friends or worst enemies. Many families have problems with the division of an inheritance, and it can cause big fights with sometimes severe consequences. It might take years to heal these wounds and return to a state of harmony and respect with one's siblings. It is sad to observe the effect money and material possessions have on people's relationships. People should learn that we are born on this planet without any money and material ownership. And when we die, we cannot take anything material with us. If one uses part of their life for fighting or being depressed and sad because they have been treated unequally, it will cause even more damage to oneself and the people around oneself. We have limited time to live on this planet, and one should remember that time is the most important thing we have, and that one should think about how one is going to use it. Understanding the value of time is very important in the HR lifestyle. One should use time in a way that supports one's growth as a human being.

If siblings lose their connection and respect, they should try to remember the things that they liked to do together during their childhood, and how they have been supporting each other. There keys might be found which can help their relationship heal. The relationship between siblings is unique, because there are no other people in childhood that one spends so much time with. We should try to remember this, and respect it as a possibility to grow as a human being, and support each other especially when help is needed.

### 3.4 Parents, grandparents and relatives

Family relationships are important to keep us connected to our roots. Most of the happiest and oldest people in the world see family as the top of their priorities.



In Okinawa family roles are important to people. They call the reason for waking up in the morning *ikigai*. Okinawan people remain functioning for longer because they feel needed. (Buttler 2012, 87.)

The biggest thing that you can bring to family relationships is presence of now. Nowadays, many people spend half of the time on social media using their smart phones, while spending time with one's family. This is not respectful behaviour towards other family members. We should spend more time with our family, and be in the present. In individualistic countries this is not so common, because to be independent, and make one's own life is considered an important cultural value. Many people think that one is independent, when one handles things and life by oneself. But if one mostly take care of oneself, and one's own family, then one is not happiness responsible towards the wider range of life. For many people it is already too much of an effort to take care of themselves and their family. We should learn to share our time and energy in such a way that we will also see other humans, animals, the climate, waters and this planet Mother Earth. It is also very important to think of next generations when one acts. These are the outer circles of happiness responsibility, which I will talk more about later. The main thing is to balance your inner and outer circle. It is not good just to try to save, for example nature or animals, if one at the same time forgets one's grandparents and relatives, one's family roots. "Happiness Responsibility" is all about finding a balance between the inner and outer circle. That is the key to not just one's personal happiness, but also planetary happiness.

We should remember to help our grandparents, while they are still alive. Many people think: "Of course they are alive, they have always been there", and often prioritize their own thing before helping or being with their grandparents. Grandparents are the biggest teachers on the family level. They have much wisdom which they have accrued through learning life lessons. Maybe they are still not perfect, but we should understand what kind of world they come from. Life used to be much more challenging in many countries around the globe. There was not so much time for personal growth and free time to have hobbies, because people's life was in general much more work orientated. First, one must get food for oneself and one's family, and only after that one could start to think about hobbies and personal development more consciously. Let us respect our relatives and especially our grandparents, and share our precious time with them, and help when help is needed.

### 3.5 Housemates

Housemates become a very big part of one's life, because most of them one meets daily. When living with other people, it is important to respect common rules and to do, for example, the cleaning on time. Living with other people provides a good possibility to mirror oneself to other people. One might learn many new things. When living alone or with a girlfriend, or wife and children one's life situation is different. Living with people who one did not know before might be sometimes challenging. There are lots of possibilities to learn new things from one's housemates. Respecting others and doing one's part in the house tasks are key factors to make life better with housemates. One should not be too busy, because otherwise one will give the impression that one's things are much more important than the people one is living with. One should exchange a few words with housemates, every time there is at least a little bit of time.

It is good to remember helpfulness, when housemates are in need of help. Moreover, kindness gives the impression that one is easy to approach, and that it is possible to be oneself, when being near you. Humour could save many a challenging situation. An optimistic attitude gives a positive impression to others. The important thing to remember is one's own well-being, and to take one's own space, when one really needs it. Not every day is a good day, but that is often not the housemates' fault. Every day there still are at least three things that one could be grateful for. One should focus on those things, and be social with others. Often, spending some time with housemates changes one's feelings for the better. There are many good sides to living with other people. It provides a really good opportunity to learn both from other people and oneself.

## 4 HAPPINESS RESPONSIBILITY OUTER CIRCLE

The HR outer circle is more distanced to one's personal life. The inner circle is more intimate and personal, more close to one's daily life. From the HR point of view it is important that the inner and outer circle are in balance. This way, one is for example not trying to save the world, and at the same time forgetting to keep one's own personal life in balance and to take care of parents, grandparents and friends. There are

many people that want to help the world in such a way, that they forget their personal life and family. If one helps only others and forgets oneself, it is only a matter of time before one starts to become stressed or even burn out. When one eats healthy, exercises, practices some creativity, sleeps well and takes care of one's love life, then one will help others at the same time. When one is happy and in balance, one will have a long future for helping others. In other words, when helping oneself, one will also help others.

#### 4.1 Neighbours, community and society

The relationship with neighbours might be challenging sometimes. It is like having a long trip with a friend outside of one's home country. After a few days, one starts to see things that one does not see when friends only spend a short time together. The same happens with neighbours, because one might hear their music or discussions in one's own house, balcony or garden. After a couple of years, one starts to really know the neighbours, even in an apartment house with thick walls. If one cannot be friends with some neighbour, it is better to be neutral than to start to hate and have fights. There are so many other things in which one could put that time and energy. According to HR, one could put that energy into the next step, which consists of helping or supporting one's community, the one near one's heart values. During the last couple of years, I have spent a lot of my time supporting tea wisdom, growth and healing communities in Finland and the Netherlands. I have also been supporting music and dance communities and event organizers. The best way to support music and dance event organizers is to participate and be present.

Every country has lots of societies. They can be political, or they can be voluntary organizations without political connections. There are also lots of hobby societies. There is a society suitable for every individual, because there are so many to choose from. Doing voluntary work for an organization can be very rewarding. I am not talking about the money now. There are so many values and things that one learns to notice when doing work for free. It is also good for one's social life, for instance if someone is lonely or having depression problems. The reward of one's work can be so much more than just money. One needs money for living, but it is good to think about what is really enough for living once in a while. There are too many people who

cannot live in moderateness. It is a very important skill to learn to know how much money is enough to ensure one's long-term happiness. During the rest of the time, one could do voluntary work that supports one's heart values. Then there would be balance between work for money and work from the heart, work that one would do even if one does not get any salary.

#### 4.2 Animals and nature

From autumn 2015 until spring 2016 I lived at an animal farm in Groningen, the Netherlands. Mostly, sheep live at this farm, but there are occasionally also ponies and horses. I have noticed that sheep are much wiser than I supposed at the beginning.

"Keith Kendrick, professor of cognitive and behavioral neuroscience at the Babraham Institute near Cambridge, found that when sheep are suffering from separation anxiety, seeing photographs of the faces of familiar sheep can decrease their stress. They have the same kind of specialized part of the brain as humans do to help them recognize and remember faces." (Hatkoﬀ 2009, 127.)

When sheeps learn to like one, they will show one affection. Sometimes they will come very near, for example when one has had difficulties, or when there have been some disappointments in life. They can sense how people feel, and think about them. Sometimes they even run to one, when they want some attention or just want to make one happy.

When I lived at the animal farm in Groningen, I learned a lot from the sheep there, which is hard to describe. I certainly felt that they came to recognize me and were happy to see me. This in turn made me happy, which is why I see interaction with animals, including sheep, as an act of HR.

"Now there is scientific proof that sheep are able to recognize at least fifty different individual sheep and ten different human by their faces. According to Professor Kendrick, they can probably recognize much more than this." (Hatkoﬀ 2009, 129.)

It used to be natural to live with animals. There was a lot of farming, and animals were part of people's daily life, like family members. Nowadays, this happens more in some countries than others.

My experience is that people who care about their animals and are connected to them on a daily basis, are much more happy on the long term than people who live without any connections with animals. In my own experience, my life has been much more balanced and happy when I spent time with animals every week, than when I did not. It is important to learn to understand how to take care of animals, especially those that we eat. If we let animals suffer and then eat them, then we will also eat the suffering of the animals. There is already much evidence about this topic.

Animals are much more intelligent and aware creatures, than we have ever imagined. They have been bred as domestic slaves, but they really are individual beings in their own right. They deserve our respect, and our help. Who will plead for them, if we are silent. Every week, thousands of people who say that they love animals sit down to enjoy the flesh of creatures, who have been treated with so little respect and kindness just to make more meat." (Hatkoff, 2009.)

So animals are a big part of people's long-term happiness. There do not need to be pets or farm animals, wild animals can make people happy and feel better too. In Finland many people feed birds in the winter time. I have done that as well for many years. Some of the birds really start to know you. There are many good ways to learn from animals, and become connected to wildlife.

Happiness responsibility is seeing your surroundings. Like us humans, animals are important inhabitants in this planet Earth. We should think about their happiness, when they might need our help, like during the cold winter, when there might not be enough food for them. There are many endangered species, which we can support through monthly donations. You can practice this kind of happiness responsibility via World Wildlife Fund (WWF). There are also many other ways to do it, but this is a reliable possibility, and an easy one to start with. Happiness responsibility towards animals can be creative. If you like fishing, you can give your fish leftovers to seagulls. HR is not just about sharing with humans, but also with animals. It would be beautiful if this would be part of people's mindsets in their daily life.

"Our world consists of persistent and often tragic conflicts between the well-being of human beings and the well-being of animals. Some of the bad treatment of animals can be eliminated without major losses to human well-being; this is the case with the use of animals for fur, and the brutal and confining treatment of animals used for food. The use of animals for food in general is a much more challenging case, since nobody really knows what the consequences on the world environment would be of a full switch to vegetarian sources of protein, or the extent to which such a diet could be made compatible with the health of all the world's children." (Sunstein & Nussbaum 2004, 318.)

We have more to learn  
from animals, that animals  
have to learn from us.  
- Anthony Douglas Williams

Nature is the source of life and the biggest treasure on planet "Mother" Earth. We should think about it during all our actions and consumerist behavior. We should learn again how to live in balance with nature, like the ancient aboriginal tribe knew. Nature is healing us in many ways. We should remember to take good care of our free doctor.

"Many people are now willing to think about new paradigms for development and sustainability. The main goal is to create meaningful alliances on the path towards greater harmony with nature." (Sivaraksa 2005, 71.)

It is important to think about new directions of development, but we also regularly need real actions for nature. Many religions respect nature, but we could learn from Buddhists, who respect all living beings and nature as a whole.

"The expression of nature in Buddhism combines the concepts of reverence for life and nature as teacher." (Sivaraksa 2005, 73.)

It has taken centuries for humankind to become conscious of the health issues afflicting our planet's forests. Western society in particular keeps itself so busy, that people can only take care of the most important things daily. In ordinary working people's lives there is not much free time to think about and work for a planet covered with healthy forests. I think this is a serious problem. People's greed has created a lifestyle of hastiness. There are no busy schedules in nature. People's continuing hurry to

achieve things as quickly as possible is more and more putting a stress on the balance of nature.

Not until now have people realized the full meaning of forests: the improvement of planet Earth's climate, as well as the destiny of the human race depends on the well-being of forests. (Vuokko 2016, 239.)

It is important for companies to learn to use all the material which they cut down, one could even say *kill*, in our planet "Mother" Earth's forests. In many countries, for example, the wood industry only uses the trunks of the trees, and not all other potentially valuable material, because they want to do business fast and make profits quickly. In this way thousands of kilograms example pharmaceutical industry tree material is wasted worldwide on a daily basis.

From the pharmaceutical industry's point of view raw materials are relatively cheap, when they can collect from secondary product of industry. It is important to learn to use all wood material, not just what goes to the construction industry. (Vuokko 2016, 248.)

#### 4.3 Water, climate and planet "Mother" Earth

Pure water is said to be the next cause of wars in the future. There are many sources that talk about this. In Finland there are politicians who have brought this topic to the public. Nowadays oil is the biggest reason for wars, but in the future it will be drinking water. HR encourages people to live in such a way that it does not harm streams, rivers, lakes and oceans. The first thing that one could do is to stop using plastic bags when buying food. Too many people take a new plastic bag every time they buy fruits and vegetables. If one would count how many new plastic bags are needed every week, and then think about how big pile they would make after a whole lifetime, one would be astounded. It would be huge. Plastic is one of the biggest things that harm oceans. It is said that there is more plastic in the world oceans now than fish. Now is the time for everybody to start living a more environmentally conscious lifestyle. It is the only way that the generations coming after us will have the possibility to swim in clean sea water, and drink pure water.

Climate is also an important topic to be aware of. There is a lot of evidence that temperatures have been increasing around the world during the last decades. Many old

people have really noticed it, because they can compare it with how it was when they were young. My 90-year-old grandmother Anni Hartikainen has noticed it in Jyväskylä, in the middle of Finland. There is no snow anymore in the areas where there was snow just ten years ago, and temperatures are much higher in the winter time. This is a really serious problem. It shakes the balance of nature and animals, and if people do not take it seriously, there will be even more challenging problems in the future. Storms will become much stronger, and the balance of seasons will be destabilised.

Many people do not understand that this planet "Mother" Earth is a living organism. There are some art exhibitions that claim that gold and diamond fields in the cliffs are Mother Earth's chakra energy centers. If one plays a little bit with this thought, one might see that money hungry businesspeople have been destroying planet Earth's energy points for centuries. They will see jewellery only in one way: what it is worth in terms of money. What this will mean for the planet Earth is a big mystery, and the future will show us whether this is just "mumbojumbo" thought or big wisdom. In the meanwhile, HR recommends that one should not do or buy anything that harms Mother Earth.

First, children should be educated in such a way, that they will gladly want to protect planet Earth, and thus secure a future for their children. Second, one should not be buying products from the companies that harm this planet. Many people unconsciously support this kind of business and lifestyle. At schools there should be EER and conscious consuming lessons. We should only support those companies that will support and be in balance with Mother Earth with their business and products. When the consumers make this choice, companies will follow and change their habits in order to follow consumer habits. Business goes there, where the money goes. There will be irresponsible businesses as long as people will buy their products. If people start to demand responsible products, they do not have any other possibility than to give the consumers what they want. It is the only way to keep their business alive. A responsible business can be a very productive business. For example, in the near future electric car and solar energy businesses are going to be huge. In the near future there will be hundreds of new millionaires around the world.



#### 4.4 Next generations (animals and humans)

Politicians, education institutions and companies should think about the next generations during every decision that they make. For instance, many politicians can view things for only a few months or years ahead. Some politicians' main motivation is to make decisions that can help them go further in their career, but maybe those decisions are not good for the children in the future. This is not the way how to make decisions about the future. Politicians should think at least one, two or three generations ahead. Then decisions would be made that really have positive effects on the future.

I personally try to think about next generations when I consume. I think about what kind of choices I make, and what kind of people I listen to and follow. It is not easy every time, and sometimes it will take much more time than easy, fast solutions. Many people live by the same routines year after year, and those routines are not always easy to change. That is why the HR way is to change only a few things at any one time, and then do them regularly for at least one month. This way it will become part of one's weekly routine. Some wise people say, that we cannot change the world, but we can change ourselves. The HR way is to learn to be that kind of person, that one wishes to become in the future. Everybody should regularly have time for professional, self and spiritual growth studies and actions in their calendar. That is the only way to develop one's self and become more responsible, conscious and a better human being. This kind of lifestyle will give the next generation of people the possibility to be born on a pure and healthy planet Earth.

It is time for the next  
generations to continue  
our struggle against social  
injustice and for the rights  
of humanity. It is in your hands.

- Nelson Mandela

## 5. HAPPINESS RESPONSIBILITY IN ACTION

HR's main thing is to make it part of one's daily life. This should not be "read it and forget" material. HR includes lots of possibilities, and it is so open, that everyone can implement it in such a way that it will fit one's current life situation. This is not a topic that one just talks about, one needs to act in order to make one's own life, people, nature, water, climate, animals, this planet Earth and next generations long-term happy. I am not talking about fake smiles now, or acting out positivity. I am talking about happiness, which comes from the inside of each one of us. It just takes some time and effort to tempt it to come out. The first step is to focus on the things we love! It takes some time to find the things in life that one really loves. I am not talking about things that one admires, respects, likes or gives one for example an adrenaline rush. I am talking about things in one's life that one really loves with all their heart. That is the direction which we should head in, and we should devote our energy and time to grow step by step. There is no hurry, the best things in life do not happen if one tries too hard. One just needs to learn to let it flow and be patient.

### 5.1 Flow

The flow state cannot be forced to happen. When one thinks about it too much, it will disappear. One should learn to ride with it, like surfers on waves or snowboarders on powder snow. When one finds things in life that give flow experiences, one is on the right track. Flow is a key factor to long-term happiness. Working in flow state or being in the zone also gives energy. Normally, one is very tired after six hours of work without breaks and one will need time to rest. But when one is in flow state because one is working on something that one really loves, one is still feeling energetic and not tired after six hours. However, it is important to remember to eat, to go to the toilet, and to know one's limits when in the flow state as well. The HR lifestyle encourages people to try many things in life so that they will find the things in life which they really love. After that, people will definitely learn how to be in flow state.

"It almost sounds like nonsense, but fifty years of research says something else. When we ask executives how much more productive they were at their peak performance in flow state than they were on average working mode, the

most common at senior levels is an increase of five times.” (Flow Genome Project 2014.)

Csikszentmihalyi defines flow as “a state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience is so enjoyable that people will continue to do it even at great cost.”

Csikszentmihalyi identifies a number of different elements involved in achieving flow:

- There are clear goals every step of the way.
- There is immediate feedback to one’s actions.
- There is a balance between challenges and skills.
- Action and awareness are merged.
- Distractions are excluded from consciousness.
- There is no worry of failure.
- Self-consciousness disappears.
- The sense of time becomes distorted.
- The activity becomes an end in itself.

(The Pursuit of Happiness, 2016.)

Flow state brings clarity, more time and energy to one’s daily life. When one can do part of the daily work in flow state, there will be more energy and strength to take care of personal and family things in the evening. Happiness will grow more stronger, when one feels in one’s heart that one is going into the right direction in life.

“All actions in life will become a big solid flow state, when one is reaching determinedly for dreams in life. All one’s actions become a big solid flow state, and will transform to harmony of consciousness. Inner conformity will finally lead to that inner strength and peace, which many of us admire in those people, who have gained harmony in life.” (Csikszentmihalyi 2005, 311.)

## 5.2 Happiness Responsibility teamwork

In HR participation is a key factor, when thinking about working with other people. Seeing one’s own and other people’s needs and personality is an important skill to

make people feel happy, when working with them. Some people need more time to think about things, and to work on given tasks. HR participation is learning to be empathic and giving space to everyone. If there are shy or quiet persons in the group, it is important to give them the space to express their ideas.

Strong personalities often lead, but true leaders have the ability to change roles and support others, when help is needed. HR is seeing other people's strengths, but also learning to give people space for growth, and going out of one's own comfort zone from time to time. Too often, everybody just does the things which they are already good at. How can one grow professionally and other ways, if one does not challenge oneself to do something that gives one the possibility to grow, that allows for something fresh, something new.

### 5.3 Multicultural tolerance

In HR the other humans are the ones who live in the same city and region, countymen and -women, but also all the other humans who live on this planet. In 2015, there were terrible terrorist attacks in Paris, and in 2016 in Brussels. It is sad that not all religious groups can live with each other with compassion and solidarity, respecting the values of other human beings over race and religion. The answer is not violence and guns, but compassion, kindness, solidarity and empathy. Some people just need more time to learn this. We should be compassionate towards them. Not all children are fast learners, and it is the same for adults. This is important to remember when discovering how HR lifestyle views and understands life and other beings.

If you want others to be happy,  
practice compassion.

If you want to be happy,  
practice compassion.

- 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso

From an HR point of view it is good that many countries have become multicultural. It is the only way how different cultures, races and religions can learn to live together in tolerance and peace. Immigrants should keep their religion and culture, but also learn

to respect the culture and religion of the place where they live. This is important, because this way it is possible to live, learn from and understand each other in peace. From this point of view, different cultures add to the richness of a society, and could help the original culture to develop into something more colorful, like a rainbow, containing many new beautiful colors.

“It is easier to understand different cultures, differences between mindsets and values, when one spends time with them” (Frisk & Tulkki 2005, 52.)

Multicultural tolerance will help people to go towards peace. It is good to learn from books, documents and internet, but the best way to learn about different cultures is to really live with them, and make friends.

“Teaching foreign languages at school is one way to prepare youth for a changing world. Studying languages is peace work. When one will learn more different languages, one will learn to understand more peoples and cultures. (YLE News 2016.)

#### 5.4 Environmentally friendly, ethical & responsible (EER) values

I have learned lots of ancient wisdom and how to connect with nature through Cha Dao, which translates into English as "tea practice". Having deeper connections with nature have helped me to understand nature better, and how important nature and connecting with nature is to human beings. When one regularly connects with nature, environmentally friendly, ethic and responsible values will enter one's life naturally, without any hard or big decisions. When one has a heartfelt connection with nature, one understands the importance of forests, animals, water and climate. One knows that there are no other ways to eat, dress and live on this planet, than the responsible way. Then living, respecting and being in harmony with nature and animals is the only way. EER values support one's life priorities and other acts serving that purpose. When the heart is really open, and the connection with nature goes deep, it becomes impossible to be so busy or ignorant that one cannot see and live without EER values. One will learn to see that everything that harms nature, animals, water and the climate is harming both oneself and the children of future generations. EER values are the only way to achieve happiness and well-being for this planet.

"Pure organic wild tree tea will help us to remember that we are the forest and that their loss is our own demise as well. Seeing the forest as a part of ourselves, loving them as we do our own bodies and families, securing their protection and vibrancy. We are plant energy: plants feed us, body, mind and soul. They are our breath, our food, and our water. Plant energy are all that we are." (Global Tea Hut 2016, 37.)

I have been a tea ceremony teacher teaching ancient tea ceremonies in Finland, the Netherlands and Belgium. My main goal has been helping people to find their inner self, peace, balance and connection with nature again. When this happens, and it is only a matter of time, one will awaken and live naturally, respecting EER values.

"A renewed interest in Buddhist tree ordination ceremonies has helped to raise awareness about local ecology and the celebration of nature in Thailand. At a tree-ordination ceremony, the tree is sanctified by monastic robes, which serve as a reminder that to harm or cut the tree or any other part of the forest is an act of blasphemy. These trees are important symbols of the sacredness of nature, but education is necessary to connect this sacredness with the everyday patterns of consumption, waste disposal, and water pollution" (Sivaraksa 2005, 75-76.)

I think these kind of ancient ceremonies could help to increase the value of nature. Every country has old traditions which might feature the same kind of ceremonies. Bringing back these ceremonies to be a part of modern life could be one way to teach people to be more environmentally conscious. This way, people could learn to respect nature again and live in harmony with the forest and animals, like many aboriginal people lived during the old days.

One can start practicing living EER lifestyle by answering following questions:

*What are environmentally friendly life values and acts for me?*

*What are ethical life values and acts for me?*

*What are responsible life values and acts for me?*

It is important to make sure what one's answers to these three questions are. What are really environmentally, ethical and responsible (EER) values from one's own point of view?

The following is a good definition of what environmentally friendly means:

“Environmentally friendly, environment-friendly, eco-friendly, nature-friendly, and green are marketing claims referring to goods and services, laws, guidelines and policies that cause reduced, minimal, or no harm at all, upon ecosystems or the environment.” (Conserve Energy Future 2016.)

Every time when I buy food, clothes, electronic devices, gasoline, a longboard, snowboard, tea, soap and shampoo, electricity and many other things, I ask myself whether the product is harming me, other people, nature, animals, water, climate, this planet “Mother” Earth and next generations. If it is okay, and not harmful, I will buy it, and only if I really need the product. It is quite hard to, for example, buy pure gasoline, but one can choose a company that supports for example electric cars and sustainability resources. Some may think: “I don’t have time to think about these things”, but what will you say to your grandchildren in the future, when they cannot swim in the lakes and oceans, or breath clean air, because of the waste that has been caused because you did not have the time to do your part in keeping this planet clean. Maybe you will say, that you tried to be successful and make money for your wife and children. However, what will your grandchildren do with their inheritance money and memories of great grandparents, if there is no possibility for them to live a healthy life on this planet anymore.

The Living Planet 2014 reveals, that the population of mammals, birds, reptiles, amphibians and fish have weakened by 52 percent since 1970. The report also reveals that human beings consume more than 50 percent of the earth’s capacity. It means we cut down trees faster than they mature. We harvest more fish than the oceans can replenish and radiate more carbon than the forests can absorb. On average, rich countries have a per capita Ecological Footprint five times bigger than low-income countries. (WWF Bhutan 2014.)

Let us talk about what ethical means next. From my point of view, ethical means that when I buy eggs that are not organic, this can cause serious problems to my well-being. Firstly, it is unethical that chickens live in cages that are too small, so small that they cannot even walk or run. I want to eat food of animals that have lived a healthy and happy life. Secondly, if I eat chicken or eggs from chickens that have been suffering in too small a cage, I will also eat the suffering of the chicken. Sensitive people can sense this suffering, and they do not feel well after eating the eggs of chickens that have suffered. How can people be happy and healthy if they eat parts of animals, who have been suffering all of their life, every day? There might be a big

connection between this and many diseases which modern day people have, people who do not think about what they are really eating. Another important thing is, that people should get a fair salary for the work they do with their valuable time. A product is unethical if people do not receive decent payment for their work. The most important thing that people have in this life is time. Let us use our limited time wisely every day.

The HR lifestyle acknowledges that we have limited time in our life, in our week, and in our day. From the responsible point of view, this time should be used wisely. Every day something should be done that is important to one's dreams, personal and spiritual growth, well-being, creativity, love life, hobbies, and family and friends. If it is not possible to achieve this in one day, because one might have to work long hours while also having small children, then one should divide these important things and acts over a whole week, and balance them with each other. This way one's weeks are full of meaning, growth, balance, and every week is one more step towards one's dreams. We should create meaningful week programs for professional and spiritual growth. Spiritual growth does not have to equal religious practice. It can also be learning compassion, love, harmony, meditation and inner peace using those tools that are most suited to one's interests, capabilities, skills and life situation.

## 6. MY KEYS TO HAPPINESS RESPONSIBILITY

I have been practicing the HR lifestyle for circa seven years. In this chapter I will explain some of the main points, and how HR is part of my daily life. The HR lifestyle should be practised step by step. It will take a couple of years, if one would like to practise all the steps in one's daily life. It is not good to implement too many steps at once. At first it is good to practise with two or three steps. One should allow for one to six months for them to really become part of one's daily routine. Implementing too many steps at once might cause stress, and other important daily things might suffer. Then it is not an HR act towards oneself and others anymore. It might even cause more harm and stress than long-term happiness.

Firstly, one should take care of oneself, like I have already said many times, because it is very important. Secondly, one should take care of their wife/husband or girl-



friend/boyfriend. Thirdly, one should take care of children and pets. This is already very challenging to many people, and there is not much free time left after taking care of these things, including work and hobbies. This is how to make the inner circle basis working. Fourthly, one could spend more energy and time on the relationship with friends, parents, grandparents and relatives. It is taking care of and respecting one's family roots. If one has housemates, it is important to look after one's relationship with them, because they are people one is dealing with daily. This is also the inner circle. Many people can take care of this at least on a moderate level, but it becomes harder when one wants to balance the outer circle with the inner circle.

In the outer circle one should first try to get on with neighbours. After that, it is good to move on little by little. One could start to share time with communities and societies that positively resonate with one's values. After that, one could start paying attention to wild animals, nature, water and climate. These are outer circle steps. What these steps contain exactly, is personal. Everybody has different values and interests. That is why I can explain the inner and outer circle steps and give some examples, but everyone should decide on their exact content for themselves.

### *Outer circle*

#### Neighbours

Community (school, work, hobbies, voluntary work)

Society (politics, other social activity, voluntary work)

Nature (forests, hills, mountains, jungles, Arctic)

Animals (wild animals, fish, birds, threatened animals)

Waters (streams, rivers, ponds, lakes, seas, springs)

Climate (electric cars, climate harmful meat, renewable energy)

Planet "Mother" Earth (consumption, avoiding to harm "Mother" Earth)

Space

Next generations (animals and humans)

### 6.1 Growth - professional and spiritual

If there is no peace in the minds of  
individuals, how can there be peace  
in the world? Make peace in your  
own mind first.

- S.N. Goenka

The main purpose of the HR lifestyle is to grow to be better human being through the HR steps, and it will take years before all this interacts naturally with the rest of one's weekly program. The next generations consist of the children who have already been born, but also of the generations that have not yet been born.

Choosing spiritual direction, masters and teachers will probably be the biggest choices that humans will make during their lifetime. Some spiritual teachers recommend to keep one's parents' or father's religion. However, there are people who do not feel at home in their religion anymore. People have the freedom to choose, but it should not be done if there is not a deeper calling. One is not meant to make only "tourist" trips into different religions. There is the danger that one will lose the roots to oneself, one's siblings, family and friends. One should be very careful, when making this kind of big decisions. It might take years to build one's personality and put down roots in a new religion. One should listen to one's heart very carefully, before making a decision. If the decision is made to change spiritual direction, the HR way is to explore only a few religions and masters at the same time. It is best to choose only one, but the worst decision is to practise over three religions or spiritual paths at the same time. There might be a risk, that one does not root anywhere properly. This might cause serious mental and physical health problems.

I tell this because I have walked this path, and it was not an easy one. It took nearly ten years. I want to share my experience and hope that people will act wisely and take little steps, and do not rush. It is impossible to achieve enlightenment in any spiritual path in only a few years. It will take many years to achieve it little by little, and only if one really wants to work for it. I do not claim to be an enlightened human being, but I have tried to learn from those who are going to that direction.

"Acharya, the Indian spiritual master has said that one can gain knowledge through reading lots of books, but that wisdom will be found intuitively from great hidden depths of life. There are those, who speak multiple languages and have read hundreds of books, but they can't say truth with any of them." (Frendholm 2006, 12.)

It is possible to combine hobbies, work and spiritual growth. The HR way is to choose hobbies, studies and work that one loves to do. It is important that they are compatible with one's life values. This is not possible all the time, but one could do the best possible in one's current life situation. When one has found all the main hobbies, graduated from school and started to work, then all the pieces of life will settle naturally. This means that the choice of a spiritual path does not need to be made out of fear or mind, that if one does not choose a certain path something bad will happen. Fear is not the right reason to choose anything; love is the only right reason. When one does not make a choice from the mind, or choose a direction which some teacher or wise master has chosen, then it will come naturally. Everything is already present in one's heart, what one loves, what one will become, if one just lets things happen naturally. Often, people use their mind to choose things. Let instead one's heart decide. Then the decision really comes from one's heart, and is full of love. When there is love, it is easier to get into flow states. And that will take one in the direction of long-term happiness. This is the HR way of choosing one's spiritual path, and every big decision in life should be made this way. I will say it once more: let one's heart decide, but let wisdom guide.

"Some people need mental images from the higher consciousness, whom they talk with, who gives them shelter and who brings hope in their life. Such mental images are meaningful for many people, especially when one feels anxiety, or there is no other help available, and one does not know what to do. (Erkko & Hannukkala 2013, 208.)

When one has chosen hobbies, found work and a spiritual path, then it is important to combine them into a weekly rhythm and integrate that in one's daily life. One will not move forward, if one does not regularly work for it. It is good to put a daily effort in the most important things. Then work for growth will become routine. When the most important things have been implemented in one's daily life, then it is only a matter of time before one's dreams start to manifest themselves, and personal growth becomes unavoidable. It might take some time for the seeds of growth, which come from the heart and are planted and taken care of with love, to flower. When one will live this way every day, it is only a matter of time before amazing things, even miracles start to happen in one's life.

"Many advice us to do less things, that we could do them better." (Honoré 2007, 46.)

Every day, one will grow to become a better human being, the best version of oneself. This is the main goal of HR personal growth. When one grows, one should make a point of being grateful and helping others; people, nature, animals, water, climate, Mother Earth and the next generations that naturally enter one's life. One does not need to work and try to find time for these things in life, because spiritual growth will create time for things to happen. When one has enough gratitude towards life and life's gifts, one will want to share and help other beings, because it just feels like the right way to live. It will become part of one's daily routines, and one will do it for free and out of free will, because living from the heart feels right. There is no mind anymore trying to make as much money as possible or with other intentions that do not really come from the heart. I am not saying that it is wrong to get paid, but the most important thing is that money or other rewards are not one's main motives. One's main motives should come from love, which is brought forth by the heart. This is the HR point of view. If one wants to go into the direction where there is pure love, then decisions, motives, and acts should be inspired by that love. One should really learn to know oneself and listen to oneself.

Do not follow the ideas of  
others, but learn to listen to the  
voice within yourself. Your body,  
mind and body will become clear  
and you will realize the unity of  
all things.

- Dogen

I do not claim that everybody should live like holy or enlightened people. At first, one should not push oneself too much. For example, one could start to live 80 % of life according to one's values and heart. Then 20 % could be still be wild, revolving around desires, sex, unhealthy habits or those other secret things, that we do not tell others about. According to the HR point of view, the main thing is that other beings are not harmed. It can be anything what one would like to experience according to

one's wildest imagination and desires. We are not perfect, but this 80 % rule steers us little by little in a better direction, even though we might still have some naughty secret habits. Many people do not live fully, they live in fear, and only do what they think is suitable to do. The 20 % HR lifestyle space is meant to allow people to live fully. Of course it would be perfect if one's entire life is lived like the 80 %, but there is no obligation.

One could do an exercise and draw two circles on a piece of paper. One circle symbolizes the 80 % and the other is the 20 % secret circle. What one will write in those circles are one's own things; it might help one to see what the things are that might be stopping one to live fully like the 80 % circle. If there are some things, one will know them after this self-assessment, or at least one will have discovered some hints. One's 20 % circle of secret dreams can be filled with anything, so long as other humans, nature, animals, water, climate, Mother Earth and next generations will not be harmed. This is HR lifestyle to live life fully, while still growing to become the best version of oneself step by step.

Meditate so that you can feel  
immense silence, and love  
so that your life can become  
a song, a dance, a celebration.

You will have to move between the two,  
and if you can move easily,  
if you can move without any effort,  
you have learned the greatest thing in life.

- Osho

My 80 % includes daily meditation and tea, drinking spring water which I have fetched myself, eating EER porridge/food and wild foods, conscious love and sex studies, and being in nature and doing my spiritual practice regularly.

"People might have different goals in meditation, but the main thing is to practice regularly, and to enjoy and be happy with that, instead of thinking about

signs of enlightenment too much. In meditation it is possible to achieve the state of mind that is happiness and peace.” (Kamalaśīla 2015, 10.)

What might be my 20 %? That will remain a secret. We all should have areas inside of us to which others have no access. Life is more mysterious and fun when we have some secrets of our own.

The big question is, “when are we really sure that we have found the right spiritual path for us”? Tea and Zen master Wu De explains a very interesting point of view that I have not found in other spiritual growth books and sources. I will stop my opinions and voice now and leave the words to Wu De, whose wisdom is gathered from several great spiritual teachers and masters.

”They say that when you find the path you were always destined to walk, every road you have ever trodden – even just a mile – every way you’ve meandered through your journey is within that greater road.” (Fisher 2010, 185.)

## 6.2 Creativity, sports, nature and EER

HR lifestyle key tools in one’s life are creativity, sports, nature and EER. The spiritual path is not everybody’s way of living these days. HR encourages people to choose a spiritual path as part of one’s daily routines, but it is not a necessity. Having creativity, sports, nature and EER with HR values in one’s life will provide a good fundament for living in balance with oneself, other humans, nature, animals, water, climate, Mother Earth and the next generations.

Firstly, creativity is inside everybody, but it just needs to be tempted to come out. The world is full of amazing ways to use one’s creativity. It can, for example, be creative writing, poetry, tea ceremonies, longboarding, surfing, parkour, yoga, Japanese gardening, pottery, painting, fashion, music, DJing, theatre, puppet theatre, pole dancing or climbing. One cannot say: “I cannot find anything creative to do” for there are so many possibilities. It is important to keep your creativity alive, as it is a very good way to achieve flow states. And like I said before, flow state is an important key factor to long-term happiness in life.

Secondly, different sports are an important factor to one's balance. One does not need to be a top athlete, it is enough to practise sport in order to maintain one's health. HR calls it "healthy sport". One practises sport in such a way that it is enough to keep one's health in balance. Everyone is a unique human being, and that is why everybody needs to discover the right amount of working out needed to keep up one's health. Some people will need more than others. Like creativity, there are many possible sports to choose from nowadays. HR encourages one to try many things, so that one will find the workout most suitable to keeping up one's health. It is good to fit sports into one's daily program, or at least practise them a few times a week. If one does not have the time to have separate creative and sport hobbies, one can combine them. Dance is superb versatile sport. One can combine sport, music, social life, creativity and lifestyle in the same package. There are so many different possibilities to choose from, and not every dancing style is complicated to learn.

Nature is something that not all modern people respect so much anymore. Many people want to live the big city life. Some of these people have totally lost their connection with nature, and they do not see it themselves. As an Asian tea ceremony teacher, I have seen people cry in an ancient forest in Belgium, when they reconnected with nature. I have served tea during my own tea ceremonies with tears in my eyes, because I have seen how good people are feeling around me. Especially nowadays connecting with nature is important, because so many people have lost their contact with nature. We have lost the feeling of being connected. People just need some help to get reconnected. It is easy to do, just go into the wild, and spend a couple of hours there. Sensitive people do not need more, but some people need at least a few days to get rid of daily work thoughts and home duties. After that, one is relaxed, in peace and connected to nature.

I interviewed Taiwanese Tea and Zen master Wu De on December, 2015. I asked question about people's nature connection nowadays.

"We haven't lost our connection to Nature. That is not possible. Our every breath is made from trees; our food is also from plant energy, and we drink the water of Nature every day. We are the Earth. We are Nature. In the city or in the woods, we are this world. However, we have lost the feeling of connection to Nature, which isn't the same thing. We are connected to Nature, but we don't feel like we are." – Wu De

There are many other ways than tea ceremonies to reactivate one's connections with nature. Some people can do it, for example, when practicing gardening, yoga, meditation, fishing or scouting. One can also do it with natural spring water, which one has fetched from a natural spring, or with pure organic food and wild food.

Nature can heal, if we just let it happen. This is one reason why we should protect nature. It is our doctor and food storage. Some people claim to have no time to go a doctor, and they fail to notice how nature heals almost everything, especially emotional worries. What will happen to humans if there is no nature anymore, or if it is too badly damaged? There will be no pure air anymore, because trees are the creatures that purify the air that we breath. It is suicide to damage Mother Earth's lungs. This should be taught to children in schools, and this why we should live with EER values, so that we do not harm nature, animals, water and climate in any way. Most harm comes from people do irresponsible consumption; food, clothes, electricity and from people who do not take care of recycling.

"One square kilometer forest will release 10 000 kilogram oxygen during one summer day. This is enough for 10 000 people for a day." (Wohlleben 2016, 7.)

This is a very clear reason why we should live with EER values. It is so important that we do not accidently harm our precious forests, which maintain all life here on this planet "Mother" Earth.

## 7 HAPPINESS RESPONSIBILITY IN ACTION 2

In this chapter I will explain creative ways how to combine HR lifestyle with unemployment and business. HR is possible to combine with almost everything. It is like an open source computer program, that one can creatively program to fit one's life and values. There are many possibilities, and that is why the HR lifestyle is also a creative lifestyle.

There are main rules, and the biggest rule is, that other beings are not harmed. Otherwise, it can be combined in many ways with almost everything in life. I will once more explain that other beings in the HR way of life mean other humans, nature (for-



ests, hills, mountains, jungles, Arctic), animals (wild animals, fish, birds, threatened animals), water (streams, rivers, ponds, lakes, seas, springs), climate (electric cars, climate harmful meat, renewable energy), this planet "Mother Earth" (consumption, avoiding to harm "Mother" Earth), space and next generations (animals, humans).

HR sees this planet Mother Earth as a big living organism. Humans should remember to respect that in their daily life. We are just temporarily living here. We are born, live and die, and Mother Earth still is. We are like visitors here on this planet. If one goes to visit a friend's place, one does not want to mess the place up. If one acts in that way, at least one would like to clean up the mess and make up for anything lost, whether the mess was caused on purpose or accidentally. We should have the same mindset when talking about "Mother" Earth.

When we are privileged to be born and live our lives here on this planet, we should at least keep it orderly and clean. The better way is to leave things in an even better order, or to help clean up other people's mess. Firstly, this is respectful behaviour towards Mother Earth. Secondly, it is an act of gratitude, for this amazing thing called life, and for the possibility to grow as a human being in order to become the best version of ourselves. Some might say, that because they are born here, they can do whatever they want to themselves. If we think about this from a different perspective, we are very lucky to be one of millions, that we were born here on this planet Earth.

"The average male will produce roughly 525 billion sperm cells during his lifetime, and shed at least one billion of them per month. A healthy adult male can release between 40 million and 1.2 billion sperm cells in a single ejaculation."  
(Live Science 2013)

From this point of view, there have millions of other sperm cells, that have had the possibility to be born before us. We are very lucky to have been born here. If we do not respect our gift of life, there would have been millions of others, who would have liked to be in our body and in our shoes at this moment. This is one reason why we should show some respect, because we are so extremely lucky to live here, and have the possibility to enjoy this miracle called human life. If I feel depressed or am having a bad day, I will try to think about at least three things for which I am grateful. Everybody can say at least three things for which they are grateful, for example:

- 1) I saw a beautiful colored butterfly today.
- 2) I saw happy children, who made me smile today.
- 3) The sun was shining, and it warmed my body and mind today.

When one has found three positive things to be grateful for just before going to sleep, one does not need to sleep in sorrow, even if there are life challenges at that moment. Every day, there are some reasons to be grateful. Another good practice is to behave as if this is one's last day when one wakes up. Then one will probably find some things to be grateful for. And if it is too hard to do, one can change the idea into the first day of one's life. Let us be grateful for this amazing gift of life. This is something we can be grateful for every day.

Finally, we should live in such a way, that this planet will be a good and pure place for the next generation of children to be born in, and to live their lives in. It would be respectful towards next generations to live in this way daily. This is part of the HR lifestyle way to be respectful towards oneself and others.

### 7.1 Happiness Responsibility Way of Being Unemployed

The HR way to be unemployed is to be unemployed in a responsible way. This means that when one is receiving money from the government, one is trying to figure out how to give back to the world through actions. These actions could be something near one's heart. If one is a nature lover, it would be possible to, for example, pick up trash from places in nature which are important and near one's heart. Another option could be to think about which kinds of things are the most interesting things to do, and which might create possibilities for work in the future. There are many courses one can take, and the libraries are full of self help books on how to learn new skills, personal growth, and how to make one's life happier. People just need to be active.

When one finds something one really loves to do, it is only matter of time before that person becomes happier and more alive. Often, when people find something they really love, they also change their lifestyle for the better. This way, many people could decrease or even totally quit alcohol and drugs, as well as other bad habits and

mindsets, which might be standing in the way of one's dreams becoming true. The HR way of being unemployed is to give something back to society. The most important thing is to give oneself better possibilities to be happy and to grow. It is always important to remember to take care of oneself first.

When a person is more in balance with his or her dreams, and has learned how to live a healthy and balanced life, he or she is of much more value to society. This way people will use the time that they are unemployed for self growth, instead of focusing on things that are not good for both oneself and society. Many people do not use their unemployed time usefully for themselves and society. People could learn to see, that unemployed time gives one the opportunity for self growth and striving towards one's dreams. Too many people become passive and develop alcohol or other problems, and just wait until someone comes to give them work.

## 7.2 Happiness Responsibility Heart Business

The first HR business goal is to respect environmentally friendly, ethical and responsible (EER) life values. This means that every decision has to be carefully taken care of in such a way that other humans, nature, animals, climate, water, Mother Earth and space are not harmed.

Secondly, no decisions are made of which only the short-term consequences are discussed. Nowadays, many companies only try to make a profit as fast as possible. It is important to have skills that allow one to look far into the future. I am not talking about just a few years forward. I am talking about how one should think about which effects every decision might have on the generations ahead. This kind of mindset will change business thinking.

Thirdly, business should be "heart business". We really need another kind of business. We should support people, who do responsible business from the heart. We should support family companies and private entrepreneurs.

Why do people give their money to people who are already rich? Why do young people give their money to rich shareholders, who are not really doing business from

their heart? Many of them just think about how to make a profit fast, and they do not take responsibility for other humans, nature, animals, climate, water, "Mother" Earth, space and next generations. They are stealing from future generations, and most of them do not really notice that. They steal pure water, mess with the climate, take and poison healthy farm land and take the lives of many threatened species. Future generations will not have the possibility to see all those wonderful forms of life on this planet. I think many people do not really know who they support when they buy products. Many people just want the cheapest option, and they do not think about who and what kind of companies they support with their money. That is not a responsible way of consuming. The HR lifestyle is to be aware of who one will support with money. People should be responsible for themselves. Subjects like empathy, compassion, tolerance, happiness, and responsible consuming should therefore already be taught at elementary school.

The HR way to use money is to think about who will get one's money, when one buys products. What kind of values do these people have, do they really need my money? One does not just think about what one will get, when using money, but who one will support when giving money to a company. What kind of values and people will one support, when buying something? Does one really want to support these kind of life values and the ideology that the company represents? Many people are too busy to think about these things, but if one does not think, nobody will. Do only a few people accept the responsibility of taking care of this planet? Do we prefer to support small family companies or big businesses, which are already rich, and want to become even more richer all the time?

## 8. CONCLUSION

I have worked for a long time on my HR thesis, lifestyle and values. First, I have lived the Happiness Responsibility lifestyle for circa seven years, and I still try to learn more every day. I started with the concrete task of writing this thesis in Groningen, the Netherlands in February 2016. It was a challenge to find the most valuable long-term happiness literature, knowledge and wisdom. And it was a challenge to put my most valuable experiences of seven years in this thesis. For example, I have coached for two years Finland's first democratic school "Feenix" school board members concer-

ning the EER lifestyle, because how can schools demand their students to be EER responsible, if teachers do not act this way in their everyday life?

There are so many articles and books about happiness, and not all of them contain the high level of knowledge and wisdom that I have been searching for. Mahatma Gandhi, for example, has spoken words of high level knowledge:

Live as if you were to die  
tomorrow. Learn as if you were  
to live forever.  
- Mamatha Gandhi

I have not only written about these topics here, but most of the things I describe I have tried for myself. I do not believe in the functionality of things if I have not seen them work in everyday life. My goal is that readers really find something valuable in my HR thesis, something which will make their life happier in the long term. My goals are also to make nature, animals, water, the climate, Mother Earth, space and next generations happier. These things go hand in hand. If one sincerely wishes to help others, it is only matter of time before one's own quality of life will become better.

The conclusion of the "Happiness Responsibility – Finding Balance for Helping One-self and Others to Be Happy" thesis is that helping oneself and others in balance to all other things in life will make both helper and others happier in the long term.

## BIBLIOGRAPHY

- Buettner, Dan 2012. The Blue Zones (Second Edition) – 9 Lessons For Living Longer from the people who've lived the longest. Washington, D.C.: National Geographic.
- Conserve Energy Future 2016. What Is Being Environmentally Friendly. <http://www.conserve-energy-future.com/15-easy-ways-to-become-environmentally-friendly.php>.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2005. Flow – Elämän virta – Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Erkko & Hannukkala 2013. Mielenterveys voimaksi. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Fisher, Aaron (Wu De) 2010. The Way of Tea – Reflections on A Life with Tea. Singapore: Tuttle Publishing.
- Flow Genome Project – The Official Source for Flow Science and Training. 50 Years of Flow Research in 6 Minutes (video). Reference 7th January 2014. <http://www.flowgenomeproject.com/>.
- Fredenholm, Axel 2006. Näin olen kuullut - Iti mayâ srutam - : Matkalla intialaisen mestarin seurassa. Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna.
- Frisk Outi & Tulkki Heikki 2005. Kulttuuriavain. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Global Tea Hut, Tea & Tao Magazine issue 54/July 2016. The Guardian Tree. Taiwan: Global Tea Hut.
- Hatkoff, Amy 2009. The Inner World of Farm Animals: Their Amazing Intellectual, Emotional, and Social Capacities. Washington, D.C.: Stewart, Tabori and Chang.
- Honoré, Carl 2007. Slow – Elä hitaammin! – Manifesti verkkaisen elämän. Juva: Bookwell Oy.
- Jakonen, Juha-Pekka 2016. Stressivapaa johtaja – 52 Näkökulmaa itsensä johtamiseen, henkilökohtaiseen kasvuun ja viisaaseen elämään. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Kamalašila 2015. Meditaation vaiheet. Tallinna: Dharmakustannus.
- King, Vanessa 2016. 10 Keys to Happier Living – A Practical Handbook for Happiness. London: Headline Publishing Group.
- Live Science – Why Are 250 Million Sperm Cells Released During Sex. Reference 7 January 2013. <http://www.livescience.com/32437-why-are-250-million-sperm-cells-released-during-sex.html>
- Martha Nussbaum. Capabilities Classified by Types of Activity They Enable. Viitattu 29.4.2008. <http://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm#rcap>.
- Mother Jones 2016. "Game-Changing" Study Links Cellphone Radiation to Cancer. Reference 27 May 2016. <http://www.motherjones.com/environment/2016/05/federal-study-links-cell-phone-radiation-cancer>.

- President Tarja Halonen. President Tarja Halonen: Bhutan's Happiness Index Gives Space to Nature. Reference 2014.  
<http://www.presidenthalonen.fi/news/bhutanissa/>
- Pursuit of Happiness, The – Bringing The Science of Happiness to Life. Mihaly Csikszentmihalyi. <http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/mihaly-csikszentmihalyi/>
- Seppälä, Emma 2016. The Happiness Track – How to Apply The Science of Happiness to Accelerate Your Success. New York: HarperCollins Publishers.
- Sivaraksa, Sulak 2005. Conflict, Culture, Change – Engaged Buddhism in A Globalizing World. Somerville, USA: Wisdom Publications.
- Sunstein, Cass R. & Nussbaum, Martha 2004. The Animal Rights – Current Debates and New Directions. New York: Oxford University Press.
- Uitz, Martin 2012. Hidden Bhutan – Entering the Kingdom of the Thunder Dragon. London: The Armchair Traveller.
- Vuokko, Seppo 2016. Latva pilviä piirtää. Helsinki: Maahenki.
- Wohlleben, Peter 2016. Puiden salattu elämä – Kasvimaailman kuninkaiden tunteista ja viestinnästä. Juva: Bookwell Oy.
- World Health Organization. Mental Health: Strengthening Our Response. Viitattu 2010. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- WWF Bhutan – Former Finland President Tarja Halonen and Bhutan Agriculture and Forest Minister launch WWF Living Planet Report 2014. Viitattu 14.11.2014.  
<http://www.wwf.bhutan.org.bt/?232950/Living-Planet-Report-2014>
- WWF Suomi 2016. Bhutan. Viitattu 27.7.2016. <http://wwf.fi/alueet/bhutan/>.
- YLE News (Finnish National News) 2016. Kiina, japani ja arabia opetussuunnitelmaan: Lukion arabian kurssi täyttyi heti. Reference 7 August 2016.  
[http://yle.fi/uutiset/kiina\\_japani\\_ja\\_arabia\\_opetussuunnitelmaan\\_lukion\\_arabian\\_kurssi\\_tayttyi\\_heti/9070982](http://yle.fi/uutiset/kiina_japani_ja_arabia_opetussuunnitelmaan_lukion_arabian_kurssi_tayttyi_heti/9070982)

## APPENDIX

Interview with Positive psychology teacher Agnes Schilder at Hanze University of Applied Sciences in Groningen, the Netherlands.

### **Topic: Experiences from Bhutan, which is said to be the happiest country in the world**

Interview place: Groningen, the Netherlands

Date: April 22nd, 2016

Positive psychology teacher: Agnes Schilder

#### 1. What was your first impression, when you arrived in Bhutan?

From the airport window I saw beautiful mountains, forests and lots of free space. Air in Bhutan is very fresh. Men wear beautiful traditional dresses. All smiled and said hello. It is never crowded in Bhutan.

#### 2. Bhutan is said to be one of the happiest countries in the world, did you sense and see it in peoples behaviour, and their daily life?

Yes, in the way how they treated me and each other. They talk about their country with pride, but very poor people don't know anything about the happiness index, which the government promotes globally. When you are lucky to be born in a rich family, and working with tourism or have other means of wealth, then you have the luxury to talk about happiness. Many people in the little villages don't know the happiness index. Some people even say that it's dangerous what the government does. There are some refugees because of the system. The government does things very powerfully, other good ideas are not welcome. The mindset is in "one box" even though there is also a lot of good in that. It's not good to be too different in Bhutan, there are no possibilities to be a very different kind of thinker. There is quite a big difference between people in the east and the west. People are discriminated because of the tribe they belong to.

#### 3. Is Bhutan still a unique and authentic country, or is it changing and becoming more touristic and materialistic?



Bhutan is still very traditional, but the problem is that people are forced to wear traditional clothes during the daytime. Forcing is never a good thing, even though there might be good intentions behind that. At nighttime, people wear jeans, sunglasses, leather jackets, and during the daytime they are forced to wear a uniform. People were happy in the evenings, when they had the possibility to choose their clothes freely.

The Bhutanese are very modern, Wi-Fi worked everywhere and people had TVs. They don't have internet censorship in Bhutan. The Bhutanese newspapers are also in English. People and also children spoke quite good English.

4. What was something that surprised you in this unique old Tibetan Buddhist culture?

I was the most surprised by the modern things like highways, infrastructure, green healthy nature and well-built houses. Countryside houses needed quick restoring. Earthquakes had damaged poor people's houses one year earlier. Free Wi-Fi was a big surprise. I needn't use euros for internet communication.

5. Was religion and spirituality a part of Bhutanese people's daily life?

Yes it was. It was mostly personal, because there were no praying bells or anything like that. In every house there is a shrine for praying and meditation.

6. Was there something which might be better in Bhutan from your point of view?

The hotels were too luxurious for me. I didn't get the possibility to live like locals live. It wasn't very pleasant to have 7-8 waitresses around me at the hotel restaurants. There are very large rooms and bathrooms in the hotels. Somehow it was a touristic trend to give tourist hotels big rooms.

7. Did you have the possibility to communicate with the locals? Did they speak English?

Bhutanese like to speak English with you, also in little villages. They like to giggle. There was no begging, and they didn't cheat money from you. I saw just one beggar during my 14 days trip. The beggar was a village girl with a little brother. Maybe they didn't really understand, that they were begging. There weren't real beggars.

8. Did you visit any schools? They say that teachers teach Gross National Happiness (GNH) values at school.

I wasn't allowed to visit any schools. They didn't want to see themselves as monkeys at the zoo, or art in the museum. I saw lots of schools from the outside. All children looked like they were okay, children were playing in the streets.

Education is free for everyone, but there are schools where you have to pay, and these private schools are better. Bhutanese go on exchange studies mostly in India, but also in Nepal. If students do so, they must have a lot of money. They also have scholarships.

9. How did you see and experience the preservation and promotion of cultural values in Bhutan?

There were many locals around the country in the markets selling their products. Food markets are common in Bhutan.

10. How did you see and experience the conservation of the natural environment in Bhutan? Did you see organic farming?

I didn't see big trucks with wood on the roads. Nature seemed to be really protected in good ways.

11. How did you see and experience the establishment of good governance in Bhutan?

There was no marketing of products, I didn't see any advertisements on building walls. The shops didn't try to get people to buy something that they don't really need. Buildings were much more natural and beautiful without advertisements, that fill so many walls and people's minds in Western countries.