

Onnellisuus

- Pieniä hetkiä vai
pysyvä olotila?

Auli Malimaa



Mitä onnellisuus on sinulle?



Pieni harjoite kirjastani



Kolme minuuden tasoa



Ydinminuus

- Ydintietoisuus
- Hyväksyntä, mielenrauha, syvä luottamus, rakkaus
- Olemme onnellisia

Yliminä = arvioi, ohjaa, tuomitsee

- Perustarve -> Rajoittavat uskomukset
- Syyllisyys, ahdistus, huonommuuden tunne

Ego-minä = Toimiva, ajatteleva ja tunteva minä

- Koetaan onnenhetkiä
- Tavoitellaan onnellisuutta ja usein petytään

Onni asuu jo sinussa 9 tapaa olla onnellinen



Enneagrammityyppien perustarpeet

Jotta koet olevasi turvassa, arvostettu ja rakastettu, sinun on oltava aina

- virheetön ja oikeassa tai
 - avulias ja rakastettava tai
 - tehokas ja menestynyt tai
 - yksilöllinen ja erottauduttava muista tai
 - perehtynyt ja viisas tai
 - luotettava ja varauduttava pahimman varalle tai
 - iloinen ja positiivinen tai
 - vahva ja vastuussa kaikesta tai
 - rauhallinen ja sopeuduttava,
- ettei sinua hylätä.

Enneagrammityytit onnellisina

- 1 – Hyväksyen heittäytyjä
- 2 – Rakastava sisimpänsä kuuntelija
- 3 – Aitoutensa hyväksyjä
- 4 – Tyyni itsensä toteuttaja
- 5 – Viisas yhteydessä eläjä
- 6 – Levollinen itseensä luottaja
- 7 – Kiitollinen syventyjä
- 8 – Elämälle antautuja
- 9 – Oman arvonsa muistaja



Kiitos!

 auli malimaa – iloversum

 #onniasuujosinussa
#iloversum



iloversum