

Mielihyvä kannustaa hyviin tekoihin

Ilo, luottamus, mielihyvä, onnellisuus,
kiitollisuus,
tyytyväisyys, riemu, yhteenkuuluvuus, ylpeys,
innostus...

- Ihminen pyrkii luontaisesti kohti mielihyvää ja suuntaa pois mielihäpäaa aiheuttavista asioista.
- Ilon ja mielihyvän tunteet edesauttavat kehon ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja auttavat palautumaan stressaavista tilanteista. Ne myös auttavat selviytymään vaikeistakin asioista ja tekevät meistä luovempia.
- Nauraminen kannattaa mm. koska se tuottaa kehoon mielihyvähormoneja.
- Ilo lisääntyy, kun siihen kiinnittää huomiota.

Jokaisella on oikeus iloon myös ekokriisien maailmassa

- Tyytyväisellä ihmisellä on hyvä mieli: hän ei tarvitse lisää. Miten tyytyisimme vähempään?
- Ympäristömielihyvän kokeminen liittyy usein ylpeyteen siitä, että on tehnyt jotain hyvää ympäristön puolesta.
- Muista myös luontoilo ja kestävyyspyrkivän elämäntavan tuoma ilo: kirpparilöydöt, nautinnollinen vegaaniruoka, upeat lähimatkailukohteet...

Nuorisobarometri 2021

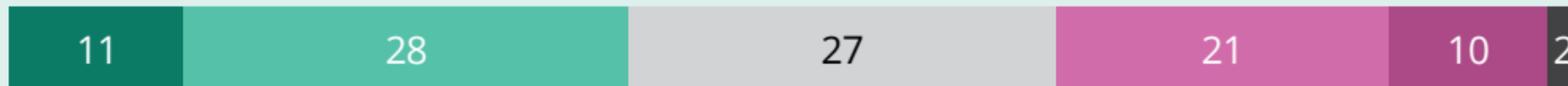
“Tunnen surua luonnon monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta” (%)



“Saan hyvän olon kestävien valintojen tekemisestä” (%)



“Koen haikeutta sellaisista elinympäristöni tai paikkakuntani muutoksista, joihin ympäristökriisi on vaikuttanut” (%)



“Koen riittämättömyyttä oman ilmastokäyttäytymiseni suhteen” (%)



■ Täysin samaa mieltä ■ Samaa mieltä ■ Ei samaa eikä eri mieltä
■ Täysin eri mieltä ■ Eri mieltä ■ Ei osaa sanoa