

# Hyvä elämä

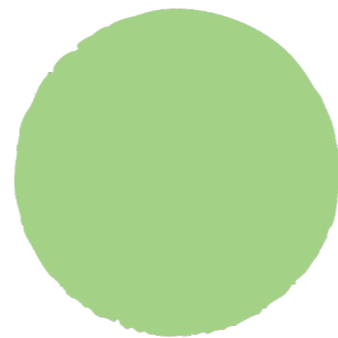
## KULUTTAMINEN JA ONNELLISUUS



# Rakas tavara

Kuluttamista on ekologisen kriisin vuoksi tärkeää vähentää, mutta jokaisesta tavarasta ei tarvitse luopua.

→ Kerro ryhmälle/pienryhmällesi yhdestä esineestä, joka on sinulle erityisen rakas. Kerro myös, miksi se on sinulle tärkeää.



# Kuluttaminen

## 1. Vaihe: Kierros pienryhmässä

- Kerro yksi ostoksesi asia/esine, johon olet tyytyväinen ja miksi olet siihen tyytyväinen.
- Kerro yksi ostoksesi asia/esine, jonka hankkiminen sinua nyt jälkikäteen harmittaa tai nolottaa. Kerro myös, mikä ostoksessa harmittaa.
- Kerro jostain, jonka ostamisesta olet haaveillut jo kauan.

## 2. Vaihe: Yhteinen keskustelu pienryhmässä

- Mikä tekee joistakin tavaroista meille rakkaita?
- Millaisiin ostoksiin olemme tyytyväisiä?
- Miksi joskus päädymme tekemään huonoja ostopäätöksiä?
- Ovatko onnellisuus ja kuluttaminen yhteydessä toisiinsa, ja jos, niin miten?

*Siirtykää vaiheeseen kaksi vasta sen jälkeen, kun vaihe yksi on käyty kokonaan läpi.*



# Miksi ostamme?

## 1. Ensin yksin

Lue lista rauhassa läpi.

Etsi kohdat, jotka osuvat sinuun.

## 2. Sitten pienryhmässä

Mitkä ovat mielestäsi hyväksyttäviä syitä kuluttamiselle?

Mitkä perustelut tekevät olosi epämukavaksi?

Millainen kuluttaja mielestäsi olet? Mihin olet tyytyväinen ja missä haluat kehittyä?

- Perustarve ”Tarvitsen tätä, jotta minun ei tule kylmä/nälkä jne.”
- Uteliaisuus ”Haluaisin kokeilla...”
- Vaikutuksen tekeminen ”Tämä tekee vaikutuksen ystäviini/työpaikallani jne.”
- Haave ”Olen aina halunnut tämän.”
- Alennus ”Hinta oli niin halpa. / Viimeinen käyttöpäivä oli juuri tulossa.”
- Turvallisuus ”Tarvitsen tätä, jotta olen turvassa”
- Vaikuttaminen ”Ostan tämän tukeakseni jotain/joitakin”
- Yhteenkuuluvuus ”Muillakin on tällainen / Tämä on muotia.”
- Itsetunto ”Ansaitseen tämän.”
- Status ”Erotun tämän avulla muista.”
- Elämän rikastaminen ”Tämä tuo uusia näköaloja/kokemuksia.”
- Piristäminen/lahja ”Tarvitset/joku muu tarvitsee piristystä.”
- Lapset ”Lapset tulevat ensin ja haluan, että heillä on kaikki, mitä he tarvitsevat.”
- Houkutus ”En mitenkään voinut vastustaa.”
- Joku muu syy, mikä?

Dian tehtävä on muokattu versio Randall & Brown: Carbon Conversations (2017) materiaalista.

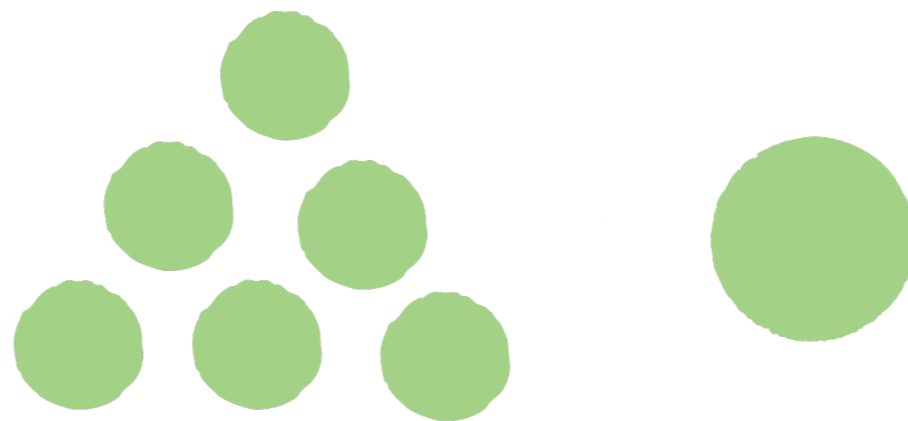




# Onnellisuus ja hyvä elämä 1/3

Mitä kaikkea hyvään elämään ja onnellisuuteen kuuluu?

Tee lista parisi kanssa periaatteella, että ihan kaikki olisi mahdollista ja mitä tahansa voisi saada ilman, että siitä seuraisi mitään ikävää itselle / muille / luonnolle.

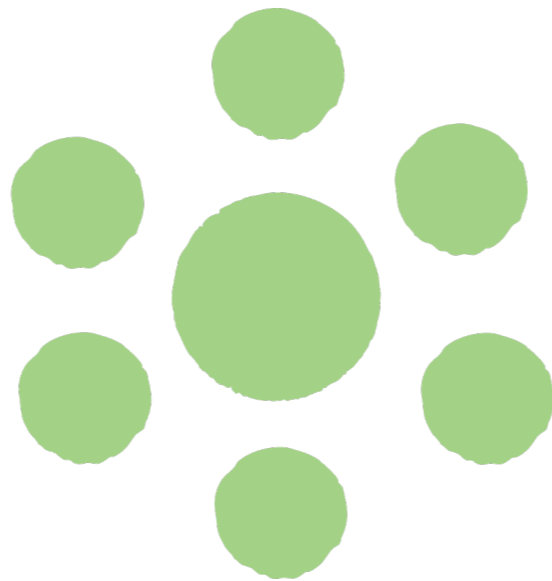




# Onnellisuus ja hyvä elämä 2/3

Karsitaan yhdessä parin kanssa edellistä listaa.

Mitä minimissään pitää ainakin olla, jotta voi olla onnellinen ja elämä voi olla hyvää?





# Onnellisuus ja hyvä elämä 3/3

Jatketaan keskustelua yhteisesti ryhmässä.

- Koostuuko onnellisuus/hyvä elämä kaikkien kohdalla samoista asioista?
- Ovatko hyvä elämä ja onnellisuus sama asia?
- Onko hyvä ihminen myös onnellinen?
- Millainen on hyvä ihminen?

