



RIITTA MARJAMAA

#INSPISTÄÄRKEEN

PARHAAT

SUOMEN POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN YHDISTYS

Suomen positiivisen psykologian yhdistys

#inspistääarkeen parhaat

Riitta Marjamaa

Kuvat:

Riitta Marjamaa ja Canva

Helsinki 2020

Riitta@kohottamo.fi
www.kohottamo.fi



1. Onni syntyy arjessa

A baby wearing a light-colored knit hat with a pom-pom and a puffy winter coat with a fur-lined hood. The baby is looking upwards and to the right. The background is a snowy landscape with trees and a building in the distance. The text is overlaid on the image.

Onnellisuus ei ole
tavoite, se on
sivutuote

Sppy.fi

Onni on arjen
hetkissä



Sppy.fi

A scenic view of a rocky coastline. In the foreground, there are several clumps of tall, yellowish-brown reeds or grasses growing in shallow water. The water is a deep blue, reflecting the clear sky. In the middle ground, there are large, reddish-brown rocks and a dense line of tall, green pine trees. The background shows a calm lake extending to a distant shoreline with more trees under a bright blue sky with a few wispy clouds.

Arkionnea on
kaunis
ulkoilusää!

Sppy.fi

A white ceramic mug filled with a dark coffee beverage sits on a rustic, weathered wooden surface. In the background, the corner of an open notebook with white pages is visible, slightly out of focus. The overall scene is warm and cozy, suggesting a quiet moment of work or study.

Arkionnea!

Sppy.fi

2. Kiitollisuus

MENESTYS YKSIN EI TUO
ONNELLISUUTTA.



KIITOLLISUUS TUO SITÄ.

MIKA POUTALA

Sppy.fi



Kiitollinen mieli
on hyvä
unikaveri!

Sppy.fi

3. Hyvä elämä

A vibrant field of cosmos flowers in various shades of pink, purple, and white, growing against a clear blue sky with a few wispy clouds. The flowers are in full bloom, and the scene is bright and cheerful.

Nauti
elämästä




... se ei

tule

uusintana.



A person wearing a blue helmet and an orange shirt is climbing a large, textured rock face. The background is a dramatic sunset sky with layers of clouds in shades of blue, orange, and yellow. The sun is low on the horizon, creating a bright glow.

Älä pyri sankariksi.
Ihmisenä pääsee
pidemmälle.

Maaret Kallio

Sppy.fi



Tule esiin.
Tule nähdyksi.
Elä rohkeasti!

Brene' Brown

Sppy.fi

Olemme jokainen
arvokkaita juuri
sellaisina kuin
olemme

Mika Poutala

Sppy.fi



INNOSTUS
EI IKÄÄ KYSELE

Heikki Peltola

Sppy.fi






4. Hyvä työelämä

A woman is seen from behind, wearing a red sleeveless top and a light-colored straw hat with a red band. Her arms are raised in the air, and she is surrounded by a field of bright yellow sunflowers. Numerous clear, iridescent bubbles are floating around her, some reflecting the sunflowers and the sky. The background is a soft-focus green forest.

Työn ilo on pää(n)asia

Marja-Liisa Manka

Sppy.fi



*Mitä tulee paikalle,
kun sinä tulet
(työ) paikalle?*

~Esa Saarinen

A group of construction workers in brown shirts and camouflage pants are working on a wooden roof structure. They are holding up wooden beams, and the scene is set against a clear blue sky. The workers are wearing hard hats and safety glasses. The roof is made of light-colored wood, and the workers are standing on a wooden platform.

Menestys alkaa sanalla ME

Heikki Peltola

Sppy.fi

A fluffy brown teddy bear is sitting on a wooden surface. The bear has a dark brown nose and dark brown paw pads. The background is a plain, light-colored wall.

5. Itsemyötätunto



Elämässä saa
ensikertalaiselle
tulla virheitä

Wili Leikola

Sppy.fi

Virheet ja epätäydellisyys
kuuluvat hyvään elämään

Maaret Kallio

Sppy.fi



**Itsemyötätunto tarkoittaa,
että kohtelet itseäsi niinkuin
kohtelisit parasta ystävääsi**

Sppy.fi

An abstract painting with vibrant, textured brushstrokes in shades of red, orange, yellow, green, and blue. The composition is layered and expressive, with a central vertical stroke of green and blue. The overall mood is energetic and dynamic.

Riittävän hyvä
on
tarpeeksi

Sppy.fi

A person wearing a red jacket, blue backpack, and white helmet is climbing a steep, snow-covered mountain slope. The climber is positioned in the upper middle of the frame, moving away from the viewer. A green rope is attached to the climber and extends down the slope towards the bottom left corner. The snow is bright white with some brownish stains, and the sky is a clear, deep blue. The overall scene is a high-altitude mountain environment.

6. Joskus tarvitaan SISUA



Sisu on sitkeää,
hellittämätöntä
tahdonvoimaa, sinnikkyyttä,
lannistumattomuutta.

Wikipedia

Sppy.fi

SISU ALKAA SIITÄ MISSÄ
SINNIKKYYS JA
PERIKSIANTAMATTOMUUS
LOPPUVAT

EMILIA LAHTI

Sppy.fi



SISU ANTAA ROHKEUDEN
ASTUA TUNTEMATTOMAAN

Emilia Lahti

Sppy.fi

A large number of birds, possibly pigeons, are flying in a clear blue sky. They are scattered across the upper and middle portions of the frame, with some in the foreground and others further away. The birds are captured in various stages of flight, with wings spread. The text '7. Tarvitsemme toisiamme' is overlaid on the lower half of the image.

7. Tarvitsemme toisiamme



IHMISLAJIN ERITYISLAATUISUUS
EI PERUSTU SIIHEN, MITÄ
OLEMME YKSILÖINÄ VAAN
SIIHEN, MIHIN KYKENEMME
YHDESSÄ.

FRANK MARTELA

Sppy.fi

**Yksi ihmisen tärkeimmistä
matkoista on tulla toista
puolitiehen vastaan.**

Tuntematon

Sppy.fi



Jos tuot päivänpaistetta
toisten elämään,
et voi itsekään välttyä siltä

J.M Barrie

Sppy.fi



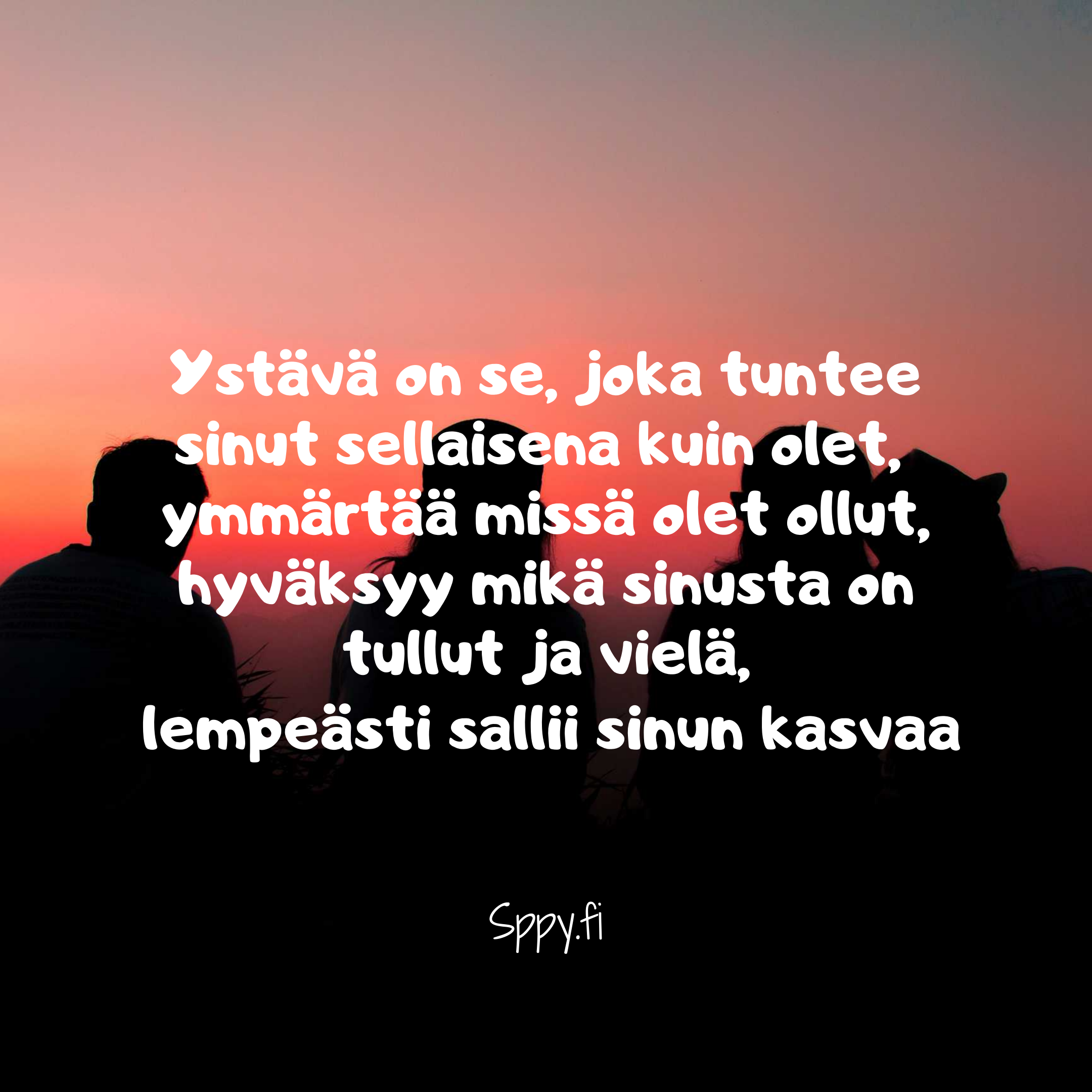
8. Ystävyys

A photograph of two women sitting on a stone ledge, seen from behind. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a dark green jacket and a patterned scarf. The woman on the right has long brown hair and is wearing a dark blue jacket with a fur-lined hood. They are both holding handbags. The background is a stone wall. The text is overlaid in white on the image.

Ystävyys on yksi sielu
kahdessa ruumiissa

Aristoteles

Sppy.fi

The background of the image shows the silhouettes of four people standing and looking out towards a bright, glowing horizon, likely a sunset or sunrise. The sky is a gradient of warm colors from orange to red. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**Ystävä on se, joka tuntee
sinut sellaisena kuin olet,
ymmärtää missä olet ollut,
hyväksyy mikä sinusta on
tullut ja vielä,
lempeästi sallii sinun kasvaa**

Sppy.fi




9. Läsnaöolo



Kiire on pahin este
kohtaamiselle

Maaret Kalio

Sppy.fi

A winter scene featuring a blue and white stuffed snowman on the left and a real snowman on the right, both in the snow. The background is a blurred snowy landscape.

**KOHTAAMINEN
EI OLE AIKAKYSYMYKS,
VAAN LÄSNÄOLOKYSYMYKS**

MAARET KALLIO

Sppy.fi

A festive Christmas scene featuring pine needles, pinecones, red ornaments, and two wrapped gifts with red ribbons. The text is overlaid on the scene.

Paras lahja, jonka
voit toiselle antaa,
on jakamaton
läsnäolosi

Sppy.fi


10. Ja suurin niistä on...



**Suurin onni elämässä on
vakuuttuneisuus siitä että
meitä rakastetaan meidän
itsemme tähden - tai
pikemminkin siitä huolimatta.**

Victor Hugo

Sppy.fi



Se, jolla on sydäntä, tulee
toimeen huonommallakin
päällä.

Jukka Parkkinen

Sppy.fi