



Tehty kestämään

28.7.2019

Steven Kelly

Jyväskylän Vapaaseurakunta

Mikä vaikuttaa tuotteen kestävyYTEEN?

- Suunnittelu**
- Valmistus**
- Käyttö**
- Voima**
- Ylläpito**

Pitkäikäisin tuote?

Pitkäikäisin tuote?

Legendaarinen Nokia 3310?

Putoaa lattialle:

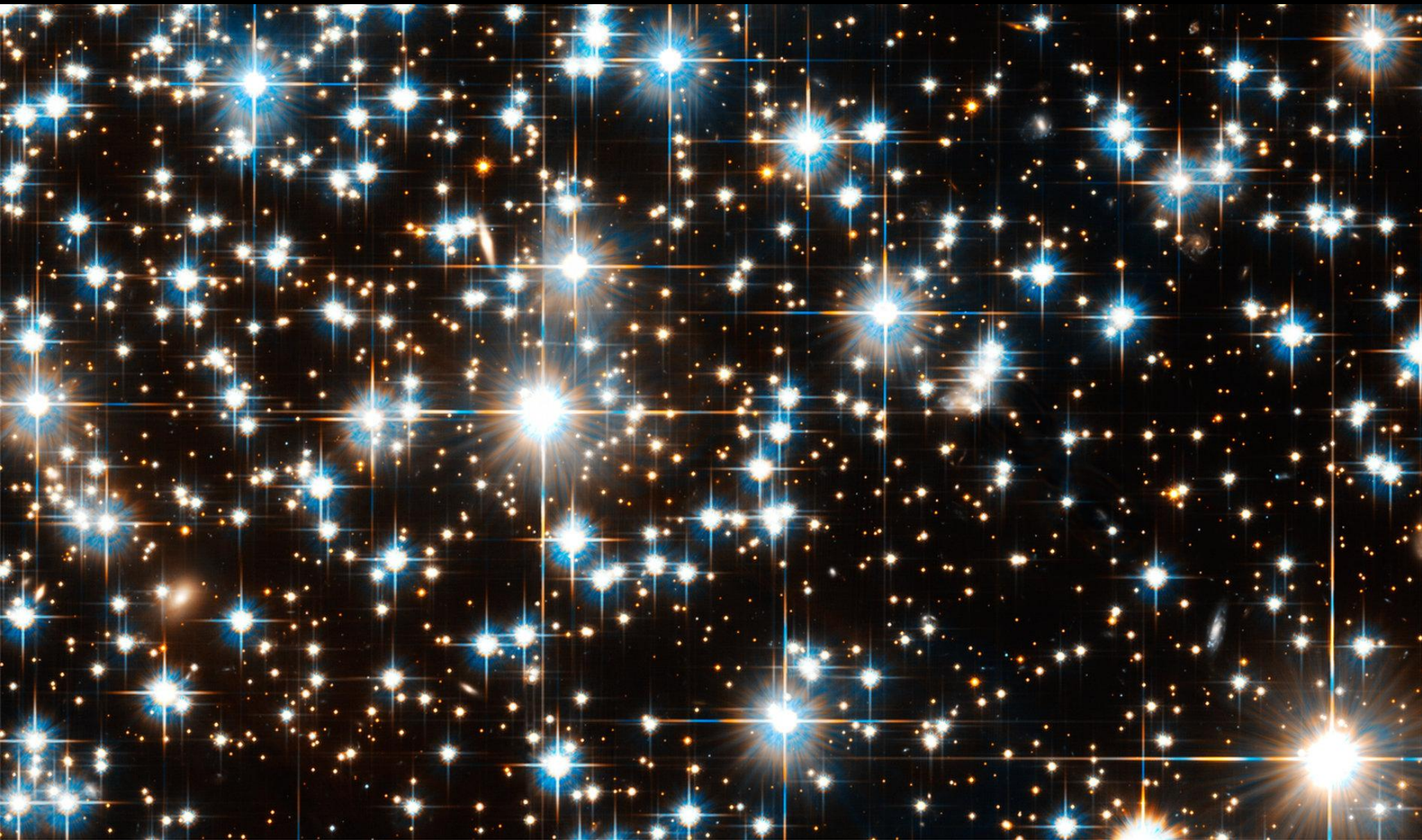


**Näyttö
rikki**



**Lattia
rikki**

Pitkäikäisin tuote?



kysytään kestävyysvinkkejä sen tekijältä!

Mikä vaikuttaa ihmisen kestävyYTEEN?

Suunnittelu

Valmistus

Käyttö

Voima

Ylläpito

Use it or lose it!

Käytä tai menetä!

Kestävyyttä ei voi säilöä, ainoastaan harjoittaa

Hyvä puoli: ei lopu käyttämällä — päinvastoin

Hikiliikuntaa, pitää hengästyä

Ei riitä, että katsoo kun toiset tekevät

Samoin aivojumppa: uuden oppiminen, käyttö

Elämme pidempään:

ei voi lopettaa samanikäisenä kuin esi-isät

Vaikeinta aloittaa, muodostaa tavaksi

Teologiatuokio: Usko ja teot

Pelastus:

yksin Jumalalta

**Päätös, mihin suunnata lahjoja:
sekä Jumalalta että meiltä**

**Päätös oikeasti tehdä:
enimmäkseen meistä kiinni**

**Tekeminen:
pääosin meistä kiinni**

**Voima, millä tehdä:
Jumalalta**

Jumala antaa voimaa — yksilöille ja seurakunnalle

”Kuninkaallinen pappeus nähdään lähinnä yksilöiden toimintana ja tekemisenä. Mutta Pietari puhuu kirjeessään papistosta, ei yksittäisistä papeista. ... Niinpä kuninkaallisen pappeuden todeksi eläminen ei tapahdu ensi sijassa yksin omassa kammiossa Raamatun kanssa tai yksinäisillä evankelioimismatkoilla, vaan ennen kaikkea yhteisössä, seurakunnassa.”

– Antti Lehrbäck, Luther-säätiö

Burnout: loppuunpalaminen

Vaiheet

Henkinen väsymys

joskus myös fyysinen uupumus

Heikompi suoritus:

perustasokin tuntuu vaativan ponnistusta
miksi vaivautua?

Kyynisyys, kriittisyys, kauna:

toisia nähdään ongelmina, ei ihmisinä

Burnout: loppuunpalaminen

Syyt

Fokus epätäydellisyydessä

Pessimismi

Eristäytyminen

ystävien ja perheen tuki ei auta;
kollegoiden ja johtajien tuki auttaa

Sisällön kuluttaminen pakokeinona

lyhyempi 'aivojen nollaaminen' ok, pidempi haitaksi

Kadehtiminen

rahaa, kunniaa, huomiota...

Burnout: loppuunpalaminen

Hoito — ja välttäminen

Ruumis

ASICS: terve mieli terveessä ruumiissa

Fokus hyvään tulevaisuuteen

Mieti omat arvot ja periaatteet

Älä tee toisten takia, vaan omien arvojen takia

ei tarvitse olla 100 % linjassa:

Purjehdus nopeampi vinoon kuin suoraan

Kasvata toisia tekemään

Meidän vastuumme

”Hänen jumalallinen voimansa on antanut meille lahjaksi kaiken, mitä tarvitaan Jumalan tahdon mukaiseen elämään... Pyrkikää sen vuoksi lisäämään uskoonne hyvyyttä, hyvyyteen oikeaa tietoa, oikeaan tietoon itsekuria, itsekuriin kestävyyttä, kestävyyteen jumalankaltaisuutta, jumalankaltaisuuteen veljellistä rakkautta, ja veljelliseen rakkauteen puhdasta rakkautta.” — 2. Piet 1:3, 5-7

Kestävä voima käyttöön

Voitetaan pelko

menneisyyden huonot kokemukset

Meitä kaikkia tarvitaan

Käännetään **silmät ylös** ja eteenpäin

Tehdään: eletään uskomme todeksi

Rakennetaan toisiamme: **kehu ja kuuntele**

