Lista 48 Osobistych Mocnych Stron Bernsteina

David P. Bernstein © 2019

Instrukcja: Zakreśl pięć mocnych stron, które cię najlepiej opisują (pięć twoich największych zalet).

Autentyczny
Odporny na stres
Opanowany
Ufający sobie
Samostanowiący
Śmiały
Kreatywny
Zaradny
Sprawny fizycznie
Lubiący się bawić
Samoświadomy
Uduchowiony
Odpowiedzialny
Twórczy
Obiektywny
Empatyczny
Asertywny
Życzliwy
Wesoły
Rozumiejący
Mądry
Wdzięczny
Doceniający
Troskliwy
Opiekujący się sobą
Zastanawiający się nad sobą
Elastyczny
Szczery
Spostrzegawczy
Umiejący dziękować
Zdrowy
Oparty o siebie
Stabilny
Będący sobą
Cierpliwy
Zdyscyplinowany
Zrównoważony
Wiarygodny
Samodzielny
Dowcipny
Współczujący
Uczony
Wytrzymały
Realistyczny
Niezawodny
Silny
Racjonalny
Introspekcyjny

Związek mocnych stron i cech Zdrowego Dorosłego

Czynnik 1 – Wewnątrzsterowność

1. Tożsamość – Autentyczny, szczery, Będący sobą
2. Autorefleksja – Zastanawiający się nad sobą, introspekcyjny, samoświadomy
3. Zaufanie do siebie – Ufający sobie, samodzielny, samostanowiący
4. Pewność siebie – Asertywny, śmiały, silny
5. Wyobraźnia – Kreatywny, twórczy, zaradny

Czynnik 2 – Samoregulacja

6. Równowaga emocjonalna – Zrównoważony, stabilny, oparty o siebie
7. Odporność – Wytrzymały, odporny na stres, elastyczny
8. Samokontrola – Opanowany, cierpliwy, zdyscyplinowany
9. Dbanie o siebie – Opiekujący się sobą, sprawny fizycznie, zdrowy
10. Testowanie rzeczywistości – Racjonalny, obiektywny, realistyczny

Czynnik 3 – Więź

11. Empatia – Empatyczny, rozumiejący, spostrzegawczy
12. Współczucie – Współczujący, życzliwy, troskliwy
13. Humor – Wesoły, lubiący się bawić, dowcipny
14. Odpowiedzialność – Odpowiedzialny, wiarygodny, niezawodny

Czynnik 4 - Duchowość

15. Wdzięczność – Wdzięczny, umiejący dziękować, doceniający
16. Mądrość – Mądry, uczony, uduchowiony