

Övning: Identifiera och upprätthålla karaktärsstyrkor

Varför?

Lär dig att identifiera dina egna karaktärsstyrkor och upprätthålla dem i din vardag.

Hur?

Denna övning har två delar.

I den första delen väljer du de styrkor i listan som du känner igen i dig själv. Du kan också anteckna styrkor som inte ingår i listan. Välj också en styrka som du skulle vilja utveckla i dig själv.

I den andra delen får du fundera på hur du kan upprätthålla dessa styrkor.

Del 1

Lista på styrkor

- Ihärdighet
- Medlidande
- Självreglering
- Humor
- Glädje i att lära
- Tacksamhet
- Kreativitet
- Entusiasm
- Kärlek
- Mod
- Rättvisa
- Färdigheter i grupparbete
- Social intelligens
- Hoppfullhet
- Nyfikenhet
- Vänlighet



En styrka som inte finns på listan

Välj nu en styrka i listan som du skulle vilja utveckla i dig själv.

Egenskapen som du vill utveckla kan vara en sak som du ofta får konstruktiv respons på. Du kan också välja en egenskap som skulle kunna hjälpa dig vidare om du använde den styrkan mer.

Styrkan som jag skulle vilja utveckla

Del 2: Upprätthålla styrkor

Fundera ännu på hur du upprätthåller dina egna styrkor.

- I vilka situationer kommer dina styrkor bäst fram?
- Hur kan du förverkliga dina styrkor oavsett sociala relationer och situationer?
- Hur beaktar du dina karaktärsstyrkor och hur utövar du dem?
- Vad kunde du prova för att påminna dig själv om dina styrkor?
- Hur skulle du kunna utnyttja dina styrkor även i livets svåra stunder?

Du kan också fundera på olika sätt att påminna dig själv om dina styrkor, till exempel med fotografier. Skriv ner dina tips här.

Mina sätt att upprätthålla mina styrkor