

BERNSTEIN iModes

Bernstajnova lista 48 ličnih snaga

David P. Bernstein © 2019

Uputstvo: Zaokružite pet snaga koje Vas najbolje opisuju (Vaših „top pet“ snaga).

Autentičan	Samonjegujući
Tolerantan na stres	Smorefleksivan (sposoban da osmotri sebe)
Sposoban da se kontrolišem	Fleksibilan
Samopouzdan	Iskren
Samouvjeren	Perceptivan
Odvažan	Zahvalan
Kreativan	Zdrav
Snalažljiv	Usredsrijeđen / usredišten
Fizički spreman (fit)	Stabilan
Razigran	Biti Ja (autentičan)
Samosvjestan	Strpljiv
Duhovan	Samodisciplinovan
Odgovoran	Uravnotežen
Maštovit	Dostojan povjerenja
Objektivan	Oslanjam se na sebe
Empatičan	Duhovit
Asertivan	Saosjećajan
Ljubazan	Obučen
Zabavan	Rezilijentan (otporan)
Pun razumijevanja	Realističan
Mudar	Pouzdan
Blagodaran	Snažan
Umijem da cijenim dobijeno	Racionalan
Brižan	Introspektivan

Povezanost snaga sa kvalitetima Zdravog Odraslog

Faktor 1 – Samousmjerenost

1. Identitet – autentičan, iskren, realan
2. Samorefleksija – samorefleksivan, interespektivan, samosvjestan
3. Samopouzdanje – samopouzdan, samouvjeren povodom svojih sposobnosti, samouvjeren povodom svojih resursa koji ne uključuju druge
4. Samoispoljavanje – asertivan, odvažan, snažan
5. Mašta – kreativan, maštovit, snalažljiv

Faktor 2 – Samoregulacija

6. Emocionalni balans – centriran, uravnotežen, stabilan
7. Rezilijentnost – rezilijentan (otporan), tolerantan na stres, fleksibilan
8. Samokontrola – kontroliše sebe, strpljiv, samodisciplinovan
9. Briga o sebi – njegovanje sebe, fizički spreman (fit), zdrav
10. Testiranje realnosti – racionalan, objektivan, realističan

Faktor 3 – Povezanost

11. Empatija – empatičan, pun razumijevanja, perceptivan (opaža stvari)
12. Saosjećajnost – Saosjećajan, ljubazan, brižan
13. Humor – zabavan, razigran, duhovit
14. Odgovornost – odgovoran, dostojan povjerenja, pouzdan

Faktor 4 – Transcendencija

15. Zahvalnost – zahvalan, blagodaran, umije da cijeni dato i dobijeno
16. Mudrost – mudar, naučen, duhovan (spiritualan)