

BERNSTEIN iModes

Bernstajnova lista 48 ličnih snaga

David P. Bernstein © 2019

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

- | | |
|----------------------------|---|
| Autentična | Samonegujuća |
| Tolerantna na stres | Smorefleksivna (sposobna da osmotri sebe) |
| Sposobna da se kontrolišem | Fleksibilna |
| Samopouzdana | Iskrena |
| Samouverena | Perceptivna |
| Odvažna | Zahvalna |
| Kreativna | Zdrava |
| Snalažljiva | Usredsređena / usredištena |
| Fizički spremna (fit) | Stabilna |
| Razigrana | Biti Ja (autentična) |
| Samosvesna | Strpljiva |
| Duhovna | Samodisciplinovana |
| Odgovorna | Uravnotežena |
| Maštovita | Dostojna poverenja |
| Objektivna | Oslanjam se na sebe |
| Empatična | Duhovita |
| Asertivna | Saosećajna |
| Ljubazna | Obučena |
| Zabavna | Rezilijentna (otporna) |
| Puna razumevanja | Realistična |
| Mudra | Pouzdana |
| Blagodarna | Snažna |
| Umem da cenim dobijeno | Racionalna |
| Brižna | Introspektivna |

Povezanost snaga sa kvalitetima Zdravog Odraslog

Faktor 1 – Samousmerenost

1. Identitet – autentična, iskrena, realna
2. Samorefleksija – samorefleksivna, interespektivna, samosvesna
3. Samopouzdanje – samopouzdana, samouverena povodom svojih sposobnosti, samouverena povodom svojih resursa koji ne uključuju druge
4. Samoispoljavanje – asertivna, odvažna, snažna
5. Mašta – kreativna, maštovita, snalažljiva

Faktor 2 – Samoregulacija

6. Emocionalni balans – centrirana, uravnotežena, stabilna
7. Rezilijentnost – rezilijentna (otporna), tolerantna na stres, fleksibilna
8. Samokontrola – kontroliše sebe, strpljiva, samodisciplinovana
9. Briga o sebi – negovanje sebe, fizički spremna (fit), zdrava
10. Testiranje realnosti – racionalna, objektivna, realistična

Faktor 3 – Povezanost

11. Empatija – empatična, puna razumevanja, perceptivna (opaža stvari)
12. Saosećajnost – Saosećajna, ljubazna, brižna
13. Humor – zabavna, razigrana, duhovita
14. Odgovornost – odgovorna, dostojna poverenja, pouzdana

Faktor 4 – Transcendencija

15. Zahvalnost – zahvalna, blagodarna, ume da ceni dato i dobijeno
16. Mudrost – mudra, naučena, duhovna (spiritualna)