

BERNSTEIN iModes

Bernsteinov seznam 48 osebnih moči (Ž)

David P. Bernstein © 2019

Navodilo: Obkrožite pet moči, ki vas najbolj opišejo (vaših „top pet“ moči).

Pristna	Samo-negujoča
Odporna na stres	Samo-refleksivna (sposobna opazovati sebe)
Sposobna samokontrole	Fleksibilna
Samozavestna	Iskrena
Zaupam vase	Dojemljiva
Pogumna	Vesela za nekaj
Kreativna	Zdrava
Iznajdljiva	Osredotočena
V dobri telesni kondiciji	Stabilna
Razigrana	Sama svoja (biti jaz)
Samo-zavedajoča	Potrpežljiva
Duhovna	Samodisciplinirana
Odgovorna	Uravnovešena
Sposobna domišljije	Vredna zaupanja
Objektivna	Samostojna
Empatična	Duhovita
Odločna (asertivna)	Sočutna
Ljubezniva	Učljiva
Zabavna	Odporna
Razumevajoča	Realistična
Modra	Zanesljiva
Hvaležna	Močna
Naklonjena	Racionalna
Skrbna	Razmišljujoča o sebi (introspektivna)

Povezava moči s kvalitetami zdravega odraslega

Faktor 1 – Samousmerjenost

1. Identiteta – pristna, iskrena, realna
2. Samorefleksija – samo-refleksivna, razmišljujoča o sebi, samo-zavedajoča
3. Samozavest – samozavestna, samostojna, zaupa vase
4. Samo asertivnost – odločna (asertivna), pogumna, iznajdljiva
5. Domišljija – kreativna, sposobna domišljije, iznajdljiva

Faktor 2 – Samoregulacija

6. Čustveno ravnovesje – osredotočena, uravnovešena, stabilna
7. Odpornost – odporna, odporna na stres, fleksibilna
8. Samokontrola – sposobna samokontrole, potrpežljiva, samodisciplinirana
9. Skrb zase – samo-negujoča, v dobri telesni kondiciji, zdrava
10. Testiranje realnosti – racionalna, objektivna, realistična

Faktor 3 – Povezanost

11. Empatija – empatična, razumevajoča, dojemljiva
12. Sočutje – sočutna, ljubezniva, skrbna
13. Humor – zabavna, razigrana, duhovita
14. Odgovornost – odgovorna, vredna zaupanja, zanesljiva

Faktor 4 – Transcendencija

15. Hvaležnost – hvaležna, vesela za nekaj, naklonjena
16. Modrost – modra, učljiva, duhovna