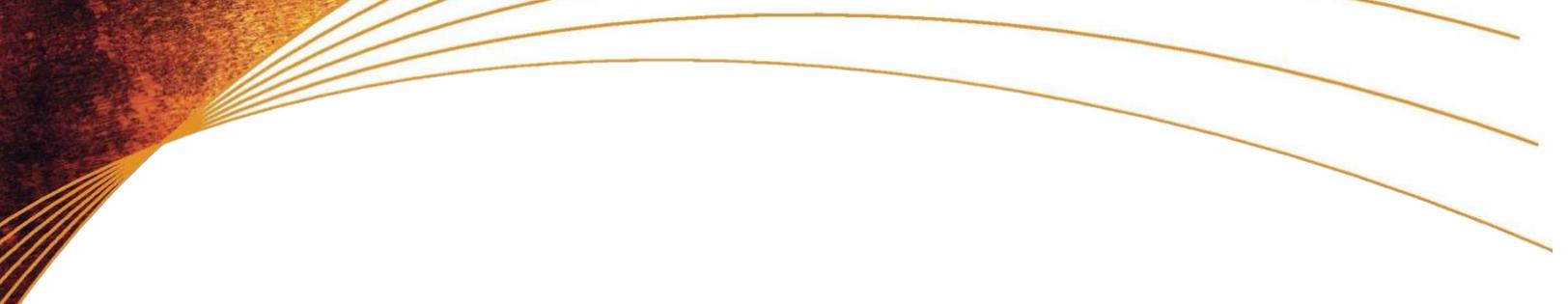


BERNSTEIN iModes

Escala de Forças de
Bernstein
David P. Bernstein © 2019

Instruções: Classifique esses itens em uma escala de 1 a 5, com base em como você costuma ser: 1 = Falso, 2= pouco verdadeiro, 3 = moderadamente verdadeiro, 4 = muito verdadeiro, 5 = extremamente verdadeiro

	Pontuação
1. Eu sei quem eu sou.	
2. Eu digo o que preciso ou quero.	
3. Eu cuido das minhas necessidades emocionais.	
4. Eu tiro um tempo para a autorreflexão.	
5. Eu consigo lidar com estresse.	
6. Eu tenho hábitos saudáveis.	
7. Eu acredito em mim mesmo.	
8. Eu mantenho minhas emoções em equilíbrio.	
9. Eu confio em meus julgamentos.	
10. Eu me defendo.	
11. Eu sou introspectivo.	
12. Eu tenho valores claros que me orientam.	
13. Eu crio soluções criativas.	
14. Eu paro e penso antes de agir.	
15. Eu imagino como será meu futuro.	
16. Eu me mantenho emocionalmente centrado.	
17. Eu tenho confiança em minhas habilidades.	
18. Eu me recupero rapidamente quando ativado emocionalmente.	
19. Eu consigo adiar meus desejos imediatos.	
20. Eu reivindico meus direitos.	
21. Eu envergo mas não quebro	
22. Eu uso minha imaginação para explorar possibilidades.	
23. Eu me recupero das dificuldades	
24. Eu consigo lidar com frustração	
25. Eu verifico meus pensamentos, sentimentos e comportamento	
26. Eu cuido de mim fisicamente	
27. Eu tenho convicções claras que me guiam	
28. Eu sou compassivo comigo mesmo.	
29. Eu encaro as coisas com objetividade	
30. Eu gosto de rir	



31. Eu sinto o que os outros estão sentindo.	
32. Eu aprendo com as experiências.	
33. Eu sou grato pelo que recebo.	
34. Eu demonstro bondade para com os outros.	
35. Eu encontro sentido ou propósito de vida.	
36. Eu checo se minhas crenças são racionais.	
37. Eu tenho senso de humor.	
38. Eu estou em contato com a realidade.	
39. Eu sou brincalhão/brincalhona.	
40. Eu sou responsável.	
41. Eu sinto empatia com as pessoas.	
42. Eu me sinto grato pelo que eu tenho.	
43. Eu sou confiável.	
44. Eu consigo me colocar no lugar da outra pessoa.	
45. Eu aprecio as coisas positivas da minha vida.	
46. Eu sou digno de confiança.	
47. Eu busco sabedoria para viver.	
48. Eu tenho compaixão pelos outros.	



Pontuação da Escala de Forças de Bernstein

Fator 1 – Autodirecionamento

1. Identidade #1_____ + #12_____ + #27_____ = _____
2. Autorreflexão #4_____ + #11_____ + #25_____ = _____
3. Autoconfiança #7_____ + #9_____ + #17_____ = _____
4. Autoafirmação #2_____ + #10_____ + #20_____ = _____
5. Imaginação #13_____ + #15_____ + #22_____ = _____

Dimensão do Autodirecionamento= _____

Fator 2 – Autorregulação

6. Estabilidade Emocional #8_____ + #16_____ + #18_____ = _____
7. Resiliência #5_____ + #21_____ + #23_____ = _____
8. Autocontrole #14_____ + #19_____ + #24_____ = _____
9. Autocuidado #3_____ + #6_____ + #26_____ = _____
10. Teste de Realidade #29_____ + #36_____ + #38_____ = _____

Dimensão da Autorregulação = _____

Fator 3 – Conexão

11. Empatia #31_____ + #41_____ + #44_____ = _____
12. Compaixão #28_____ + #34_____ + #48_____ = _____
13. Humor #30_____ + #37_____ + #39_____ = _____
14. Responsabilidade #40_____ + #43_____ + #46_____ = _____

Dimensão da Conexão = _____

Fator 4 - Transcendência

15. Gratidão #33_____ + #42_____ + #45_____ = _____
16. Sabedora #32_____ + #35_____ + #47_____ = _____

Dimensão da Transcendência = _____