

BERNSTEIN iModes

Bernstein Lista 48 henkilökohtaisista vahvuuksista

David P. Bernstein © 2019

Ohje: Ympyröi viisi vahvuutta, jotka kuvaavat sinua eniten (omat nk. "top 5 vahvuutta").

Aito	Itsestä huolehtiva
Stressinsietokykyinen	Hyvä itsereflektio taito
Hyvä itsekontrolli	Joustava
Hyvä itseluottamus	Yksilöllinen
Itsevarma	Näkökulmia omaava
Rohkea	Kiitollinen
Luova	Terve
Neuvokas	Keskittynyt
Fyysisesti hyväkuntoinen	Vakaa
Leikkisä	Omana itsenä oleminen
Itsetietoinen	Kärsivällinen
Henkinen	Hyvä itsekuri
Vastuullinen	Tasapainoinen
Mielikuvituksellinen	Sanansa mittainen
Objektiivinen	Itsenäinen Omavarainen
Empaattinen	Nokkela
Vakuuttava	Myötätuntoinen
Ystävällinen	Oppiva
Hauska	Sitkeä
Ymmärtävä	Realistinen
Viisas	Luotettava
Mielissään oleva	Voimakas
Arvostava	Rationaalinen
Välittävä/huolehtiva	Tarkka

Vahvuuksien suhde terveeseen aikuisen ominaisuuksiin

Faktori 1 – Itseohjautuvuus

1. Identiteetti – Aito, yksilöllinen, todellinen
2. Itsereflektio – Hyvä itsereflektio taito, tarkka, itsetietoinen
3. Itseluottamus –Hyvä itseluottamus, omavarainen, itsevarma
4. Itsevarmuus – Vakuuttava, rohkea, voimakas
5. Mielikuvitus - Luova, kekseliäs, neuvokas

Faktori 2 – Itsesääntely

6. Emotionaalinen tasapaino – keskittynyt, tasapainoinen, vakaa
7. Resilienssi – Joustava, stressinsietokykyinen, sitkeä
8. Itsehillintä – Hyvä itsehillintä, kärsivällinen, hyvä itsekuri
9. Itsestä huolehtiminen – Itsestä huolehtiva, fyysisesti hyväkuntoinen, terve
10. Todellisuuden testaus – Rationaalinen, objektiivinen, realistinen

Faktori 3 – Yhteys

11. Empatia – Empaattinen, ymmärtävä, näkökulmia omaava
12. Myötätunto - Myötätuntoinen, ystävällinen, välittävä/huolehtiva
13. Huumori - Hauska, leikkisä, nokkela
14. Vastuullisuus – Vastuullinen, sanansa mittainen, luotettava

Faktori 4 - Transsendenssi

15. Kiitollisuus - Mielissään oleva , kiitollinen, arvostava
16. Viisaus – Viisas, oppinut, hengellinen