

# BERNSTEIN iModes

## Bernstein 48 személyes erősség listája

David P. Bernstein © 2019

Instrukció: Karikázza be azt az öt erősséget, amely a leginkább jellemzi Önt (a "top öt" erősségét).

Autentikus	Öngondoskodó
Stressztűrő	Önreflektív
Önkontrolos	Rugalmas
Magabiztos	Valódi
Önbizalommal teli	Intuitív
Bátor	Hálás
Kreatív	Egészséges
Találékony	Harmonikus
Fizikailag fitt	Stabil
Játékos	Önmagam vagyok
Öntudatos	Türelmes
Spirituális	Fegyelmezett
Felelősségteljes	Kiegyensúlyozott
Fantáziadús	Megbízható
Tárgyilagos	Önálló
Empatikus	Szellemes
Asszertív	Együttérző
Kedves	Tanult
Vicces	Reziliens
Megértő	Realista
Bölcs	Szavahihető
Köszönettel teli	Erőteljes
Elégedett	Racionális
Gondoskodó	Introspektív



## Az erősségek kapcsolata az Egészséges Felnőtt tulajdonságaival

### 1. faktor - Önirányítottság

1. Önazonosság – Autentikus, valódi, önmagam vagyok
2. Önreflexió – Önreflektív, introspektív, öntudatos
3. Önbizalom – Magabiztos, önálló, önbizalommal teli
4. Önérvényesülés – Asszertív, bátor, erőteljes
5. Képzelőerő – Kreatív, fantáziadús, találékony

### 2. faktor – Önszabályozás

6. Érzelmi egyensúly – Harmonikus, kiegyensúlyozott, stabil
7. Reziliencia – Reziliens, stressztűrő, rugalmas
8. Önkontroll – Önkontrolos, türelmes, fegyelmezett
9. Öngondoskodás – Öngondoskodó, fizikailag fitt, egészséges
10. Valóságtesztelés – Racionális, objektív, realista

### 3. faktor – Kapcsolódás

11. Empátia – Empatikus, megértő, intuitív
12. Együttérzés – Együttérző, kedves, gondoskodó
13. Humor – Vicces, játékos, szellemes
14. Felelősségteljesség – Felelősségteljes, megbízható, szavahihető

### 4. faktor - Transzcendencia

15. Hála – Hálás, köszönettel teli, elégedett
  16. Bölcsesség – Bölcs, tanult, spirituális
- 