

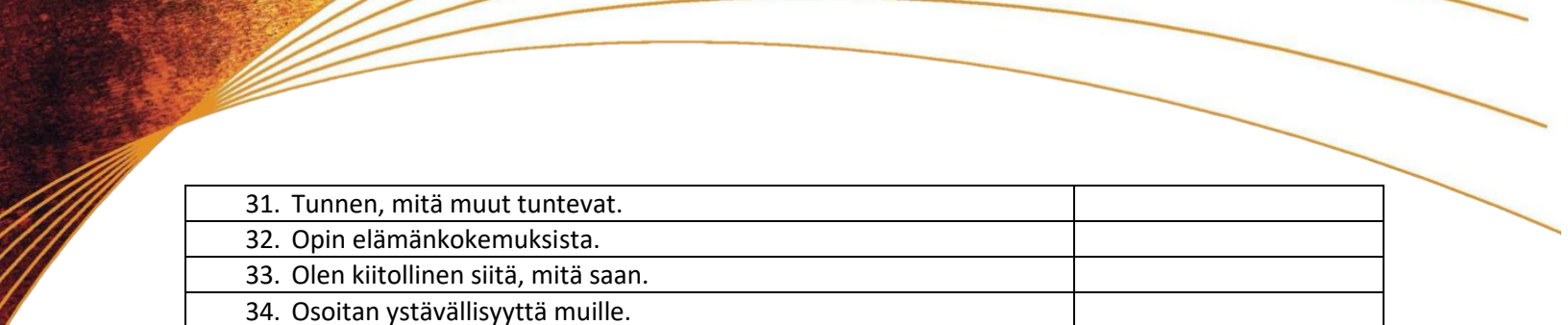
# BERNSTEIN iModes

## Bernsteinin Vahvuusasteikko David P. Bernstein © 2019


Arvioi asteikolla 1 – 5, miten yleensä tunnet.

1 = Ei kuvaa minua lainkaan 2 = Ei juurikaan kuvaa minua 3 = Kuvaa minua vähän 4 = Kuvaa minua kohtalaisesti 5 = Suurimmaksi osaksi kuvaa minua 6 = Kuvaa minua täysin

	Arviointi
1. Tiedän, kuka olen.	
2. Sanon, mitä tarvitsen tai haluan.	
3. Pidän huolen emotionaalisista tarpeistani.	
4. Otan aikaa itsereflektiolle.	
5. Osaan käsitellä stressiä.	
6. Minulla on terveelliset tottumukset.	
7. Uskon itseeni.	
8. Pidän tunteeni tasapainossa.	
9. Luotan arviooni.	
10. Pidän puoleni.	
11. Olen introspektiivinen.	
12. Minulla on selkeät arvot, jotka ohjaavat minua.	
13. Keksin luovia ratkaisuja.	
14. Pysähdyn ja ajattelen, ennen toimimista.	
15. Kuvittelen, miltä tulevaisuuteni voisi näyttää.	
16. Pysyn emotionaalisesti keskittyneenä.	
17. Luotan omiin kykyihini.	
18. Toivun nopeasti, jos triggeröidyn emotionaalisesti.	
19. Voin lykätä välittömät toiveeni.	
20. Pidän huolen oikeuksistani	
21. Taivun, mutten murre	
22. Tutkin mahdollisuuksia mielikuvituksen avulla	
23. Palaudun vaikeuksista.	
24. Kestän turhautumisen.	
25. Tutkin ajatuksiani, tunteitani ja käyttäytymistäni.	
26. Pidän itsestäni huolta fyysisesti.	
27. Minulla on selkeät uskomukset, jotka ohjaavat minua.	
28. Olen myötätuntoinen itseäni kohtaan.	
29. Katson asioita objektiivisesti.	
30. Tykkään nauraa.	



31. Tunnen, mitä muut tuntevat.	
32. Opin elämäkokemuksista.	
33. Olen kiitollinen siitä, mitä saan.	
34. Osoitan ystävällisyyttä muille.	
35. Elämälläni on tarkoitus.	
36. Tarkistan, ovatko uskomukseni järkeviä.	
37. Olen huumorintajuinen.	
38. Olen yhteydessä todellisuuteen.	
39. Olen leikkisä.	
40. Olen vastuullinen.	
41. Tunnen empatiaa muita ihmisiä kohtaan.	
42. Olen kiitollinen siitä, mitä minulla on.	
43. Olen luotettava.	
44. Voin laittaa itseni toisen henkilön asemaan.	
45. Arvostan myönteisiä asioita elämässäni.	
46. Olen sanani mittainen.	
47. Etsin viisautta elää.	
48. Tunnen myötätuntoa muita kohtaan.	



## Bernstein vahvuudet Skaalan pisteytys

### Faktori 1 – Itseohjaus

1. Identiteetti #1 \_\_\_\_ + #12 \_\_\_\_ + #27 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

2. Itsereflektio #4 \_\_\_\_ + #11 \_\_\_\_ + #25 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

3. Itseluottamus #7 \_\_\_\_ + #9 \_\_\_\_ + #17 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

4. Itsevarmuus #2 \_\_\_\_ + #10 \_\_\_\_ + #20 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

5. Mielikuvitus #13 \_\_\_\_ + #15 \_\_\_\_ + #22 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

Itseohjaus faktori= \_\_\_\_

### Faktori 2 – Itsesäätely

6. Emotionaalinen tasapaino #8 \_\_\_\_ + #16 \_\_\_\_ + #18 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

7. Resilienssi #5 \_\_\_\_ + #21 \_\_\_\_ + #23 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

8. Itsehillintä #14 \_\_\_\_ + #19 \_\_\_\_ + #24 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

9. Itsestä huolehtiminen #3 \_\_\_\_ + #6 \_\_\_\_ + #26 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

10. Todellisuuden testaus #29 \_\_\_\_ + #36 \_\_\_\_ + #38 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

Itsesäätely faktori = \_\_\_\_

### Faktori 3 – Yhteys

11. Empatia #31 \_\_\_\_ + #41 \_\_\_\_ + #44 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

12. Myötätunto #28 \_\_\_\_ + #34 \_\_\_\_ + #48 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

13. Huumori #30 \_\_\_\_ + #37 \_\_\_\_ + #39 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

14. Vastuu #40 \_\_\_\_ + #43 \_\_\_\_ + #46 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

Yhteysfaktori = \_\_\_\_

### Faktori 4 - Transsendenssi

15. Kiitollisuus #33 \_\_\_\_ + #42 \_\_\_\_ + #45 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

16. Viisaus #32 \_\_\_\_ + #35 \_\_\_\_ + #47 \_\_\_\_ = \_\_\_\_

Transsendenssifaktori = \_\_\_\_