



VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

Omien vahvuuksien tunnistaminen on taitoa torjua itseän kohdistuvia epäilyksiä ja tulla tietoisiksi hyvistä ominaisuuksistaan ja kapasiteetistaan. Omien vahvuuksien hyväksyminen on omien luonteenvahvuuksien tietoista harjoittamista tekemisen tasolla. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen yhdistelmä kykyjä ja vahvuuksia. Ei ole ketään täysin samanlaista. Kun ymmärtää tämän, saa luotua rakentavan yhteyden omaan ainutlaatuisuuteensa.

Tehtävä:

Alla on listaus positiivisen psykologian mukaan määritellyistä kuudesta henkilökohtaisesta hyveestä ja 24 luonteenvahvuudesta. Valitse niistä viisi mielestäsi itseäsi parhaiten kuvaavaa luonteenvahvuutta. Pohdi, käytätkö niitä päivittäin? Miten voisit lisätä niiden hyödyntämistä arjessa?

VIISAUS

1. Luovuus
2. Uteliaisuus
3. Arvostelukyky
4. Oppimishalu
5. Avomielisyys

LUONTEENLUJUUS

6. Urheus
7. Sinnikkyys
8. Rehellisyys
9. Elämänhalu

INHIMILLISYYS

10. Rakkaudellisuus
11. Hyväsydämys
12. Sosiaalinen älykkyys

OIKEAMIELISYYS

13. Yhteistyökyky
14. Reiluus
15. Johtajuus

KOHTUUS

16. Anteeksiantaminen
17. Nöyryys
18. Varovaisuus
19. Itsehillintä

ITSENSÄ YLITTÄMINEN

20. Kyky nähdä kauneutta
21. Kiitollisuus
22. Toivo
23. Leikkimielisyys
24. Hengellisyys

Kirjaa viisi valitsemaasi vahvuutta kokonaisilla lauseilla, esimerkiksi näin: "Olen X (vahvuus 1) ja Y (vahvuus 2). Minulla on erityinen kyky tehdä Z:tä (vahvuus 3). Å:n (vahvuus 4) ja Ä:n (vahvuus 5) tekeminen on minulle luontaista ja helppoa.)

Lue lauseet itsellesi ääneen viikon ajan joka ilta, jotta käsitys vahvuuksistasi saa vahvistusta.