

VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



UTFORSKA DINA STYRKOR

av Tomas Lönn

De som är medvetna om sina styrkor och använder dem ofta tenderar att lyckas bättre på många områden i livet. De känner sig gladare, har bättre självkänsla och det är mer troligt att de uppnår sina mål.

För att kunna använda dina styrkor på ett effektivt sätt är det viktigt att du har en tydlig uppfattning om vilka styrkorna är och hur de kan användas. Några av dina största styrkor kan vara lätta att känna igen, medan andra går obemärkt förbi för att de känns så vardagliga för dig (även om de inte är det). I det här arbetsbladet ska du identifiera dina styrkor och sätta ord på dem.

**MÅLET MED DENNA ÖVNING
ÄR ATT DU SKALL
IDENTIFIERA DINA
KARAKTÄRSSTYRKOR OCH
ATT SÄTTA ORD PÅ DEM.**



VILKA ÄR DINA STYRKOR?

Titta på listan nedan. Finns det något/några ord som beskriver dina främsta karaktärsstyrkor?

- Vishet
- Konstnärlig förmåga
- Nyfikenhet Ledarskap
- Empati
- Ärlighet
- Omdömesförmåga
- Ihärdighet
- Entusiasm
- Vänlighet
- Kärlek
- Social kompetens
- Rättvisa
- Tapperhet
- Samarbete
- Förlåtelse
- Anspråkslöshet
- Sunt förnuft
- Självkontroll
- Tålamod
- Tacksamhet
- Kunskapstörst
- Humor
- Andlighet
- Ambition
- Kreativitet
- Förtroende
- Intelligens
- Atletisk styrka
- Disciplin
- Bestämmdhet
- Logik
- Optimism
- Oberoende
- Flexibilitet
- Äventyrlighet

Notera för dig själv vilka styrkor som bäst överensstämmer med dig som person eller lägg till dina egna beskrivande ord på din lista.



**"JAG LETADE ALLTID UTANFÖR
MIG SJÄLV EFTER STYRKA OCH
SJÄLVFÖRTROENDE, MEN DET
KOMMER INIFRÅN. DEN ÄR
DÄR HELA TIDEN. "**

ANNA FREUD

