Martin Seligman: **„Dotazník charakteristických silných stránek“**, podle knihy Vzkvétání Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody, Jan Melvil Publishing, 2014, s. 287 - 311. Tento dotazník v anglickém originále je k dispozici na authentichappiness.org. Jeho českou verzi upravila Mgr. Alena Slezáčková.

*Přidělte body:*

*A) 5 úplně mě vystihuje; 4 Spíš mě vystihuje; 3 Ani tak, ani tak; 2 Spíš mě nevystihuje; 1 Vůbec mě nevystihuje;*

*B) 1* *úplně mě vystihuje; 2 Spíš mě vystihuje; 3 Ani tak, ani tak; 4 Spíš mě nevystihuje; 5 Vůbec mě nevystihuje;*

*Vždy na konci oddílu sečtěte body a potom skóre celé kapitoly:*

**MOUDROST A POZNÁNÍ**

**Silné stránky, které představují pět cest k projevení moudrosti**

1. **Zvídavost a zájem o svět (otevřenost zkušenostem a flexibilitu člověka vůči věcem,
 které zcela nezapadají do jeho zažitých názorů….).**

 Body

*A* *Vždy se zajímám o svět kolem sebe …….*

*B* *Snadno se začnu nudit …….*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre zvídavosti.

*2****.*** **Láska k učení a vzdělání (rádi se učíte novým věcem, ať ve škole nebo sami…).**

  Body

*A* *Jsem nadšený/á, když se učím něco nového …….*

*B* *Nemám ve zvyku navštěvovat muzea nebo vzdělávací instituce …….*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre lásky k učení.

3. **Otevřenost mysli, úsudek, kritické myšlení (přemýšlení nad věcmi a jejich
 prozkoumávání ze všech stran představuje důležité aspekty toho, kým jste ….).**

Body

 *A* *Když to situace vyžaduje, dokážu uvažovat velmi racionálně …….*

 *B* Má*m sklon dělat rychlé závěry a soudy …….*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre otevřenosti mysli.

4. **Tvořivost, originalita, vynalézavost (Když něco chcete, dokážete najít nový
a přitom vyhovující způsob, jak cíle dosáhnout. Zřídka se spokojíte s tím, abyste věci dělali konvenčním způsobem …).**

 Body

 *A* *Rád/a vymýšlím nové způsoby, jak něco udělat*  ……

*B* *Většina mých přátel má větší představivost než já …….*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre tvořivosti.

5. **Sociální a emoční inteligence (Uvědomujete si motivy a pocity jak u sebe, tak u
 jiných lidí a umíte na ně správně reagovat. Jde o schopnost všímat si rozdílů mezi druhými …).**

 Body

 A *Ať se nacházím v jakékoliv společenské situaci, vždy dokážu zapadnout ……*

*B* *Příliš se mi nedaří odhadnout pocity druhých lidí ……*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre sociální inteligence.

6. **Vhled, moudrost (Vhled znamená nejvyspělejší silnou stránku v kategorii
 moudrosti. Ostatní se na Vás obracejí, aby čerpali z Vaší moudrosti a znalostí …).**

 Body

 *A* *Vždy jsem schopný/a vidět věci v jejich komplexnosti …...*

*B* *Málokdy mě někdo požádá o radu ……*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre vhledu a moudrosti.

**Vlastní poznámky k oddílu moudrosti a poznání:**

**ODVAHA**

**Silné stránky, které v souhrnu tvoří odvahu, odrážejí schopnost uplatnit vůli při prosazení nějakého důležitého cíle v nepříznivých a nejistých podmínkách.**

7. **Statečnost, udatnost (Necouvnete před hrozbou, výzvou, bolestí nebo problémem).**  Body

 *A* *Často zastávám odlišné názory, a to i proti silné opozici …..*

*B* *Často mě přemůže bolest a zklamání …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre statečnosti.

8. **Vytrvalost, pracovitost, píle (Když něco začnete, tak to i dokončíte….)**

 Body

 *A* *Vždy dokončím, co začnu …..*

*B* *Od práce se často nechám odlákat …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre vytrvalosti.

9. **Integrita, autentičnost, upřímnost (Jste čestný člově: nejen proto, že mluvíte
 pravdu, ale protože svůj život žijete opravdovým a autentickým způsobem…).**

 Body

*A* *Své sliby vždy dodržím …..*

*B* *Přátelé mi nikdy neříkají, že jsem opravdový/á, upřímný/á …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre integrity.

**Vlastní poznámky k oddílu odvaha:**

**LÁSKA A LIDSKOST**

**Tyto silné stránky se projevují v pozitivních sociálních interakcích s jinými lidmi: přáteli, známými, členy rodiny a také cizími osobami.**

10. **Laskavost a štědrost (Jste laskaví a štedří k jiným, nikdy vám není zatěžko prokázat někomu laskavost …)**

 Body

 *A* *V průběhu uplynulého měsíce jsem někomu dobrovolně pomohl/a* …..

*B* *Málokdy mě štěstí druhých tak potěší jako moje vlastní …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre laskavosti.

11. **Láska, schopnost milovat a být milován (Ceníte si blízkých vztahů s druhými…)**

 Body

 *A* *V mém životě jsou lidé, kterým záleží na mých pocitech a na tom,
abych byl/a v pohodě, stejně jako jim záleží na jejich vlastním štěstí …..*

*B* *Je pro mě těžké přijímat lásku od druhých lidí …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre schopnosti milovat a být milován.

**Vlastní poznámky k oddílu láska a lidskost:**

**SPRAVEDLNOST**

**Tyto silné stránky se projevují v našich občanských aktivitách. Přesahují naše vztahy s jednotlivými lidmi, vypovídají o našich vztazích k větším skupinám….)**

12. **Občanská, sociální zodpovědnost, týmová práce (Výborně fungujete jako člen
skupiny. Jste loajálním a oddaným členem týmu, vždy zastanete svůj díl a pracujete usilovně pro úspěch skupiny…).**

 Body

 *A* *Když jsem členem nějaké skupiny, pracuji, jak nejlépe umím*  …..

*B* *Váhám, když mám svůj vlastní zájem obětovat ve prospěch skupiny,
jejímž jsem členem/členkou …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre spravedlnosti.

13. **Spravedlivost a nestrannost (Nedovolíte, aby vaše osobní pocity ovlivňovaly vaše
rozhodnutí. Každému dáte šanci …).**

 Body

 *A* *Ke všem lidem se chovám stejně, ať se jedná o kohokoliv …..*

*B* *Když někoho nemám rád/a, je pro mě těžké se k němu chovat nestranně …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre spravedlivosti.

14. **Vůdcovství, schopnost vést druhé lidi (Dokážete dobře organizovat různé aktivity
a dohlížet na to, aby se realizovaly….).**

 Body

 *A* *Vždy lidi přesvědčím, aby věci dělali společně, bez toho, aniž bych na ně …..
příliš naléhal/a*

*B* *V plánování skupinových aktivit nejsem moc dobrá/ý …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre vůdcovství.

**Vlastní poznámky k oddílu spravedlnost:**

**UMÍRNĚNOST**

**Umírněnost obnáší vhodné a střídmé vyjadřování vašich přání a potřeb. Umírněný člověk nepotlačuje své touhy, ale čeká na vhodnou příležitost k jejich uspokojení tak, aby tím neuškodil sobě nebo ostatním.**

15. **Sebekontrola, sebekázeň (Pokud to situace vyžaduje, dokážete snadno udržet své
touhy, potřeby a nutkání pod kontrolou …).**

 Body

 *A* *Své emoce ovládám …..*

*B* *Málokdy dodržím své předsevzetí …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre sebekontroly.

16. **Obezřetnost, opatrnost (Jste opatrný člověk. Neříkáte ani neděláte věci, kterých
byste mohli později litovat ….).**

 Body

 *A* *Vyhýbám se činnostem, které jsou nebezpečné …..*

*B* *Někdy si v přátelských a milostných vztazích špatně vybírám …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre obezřetnosti.

17. **Pokora a skromnost (Nevyhledáváte pozornost, dáváte přednost tomu, že si své
úspěchy necháváte pro sebe. Nepovažujete se za nijak mimořádné, ostatní si na vás cení vaší skromnosti…).**

 Body

 *A* *Když mi lidé lichotí, raději změním téma …..*

*B* *Často hovořím o svých úspěších …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre pokory.

**Vlastní poznámky k oddílu umírněnost:**

**TRANSCENDENCE**

**Jedná se o emoční silné stránky, které člověka přesahují a spojují ho s něčím větším, trvalejším: s jinými lidmi, s budoucností, evolucí, božskostí či vesmírem.**

18. **Smysl pro krásu a dokonalost (Oceňujete krásu, dokonalost a dovednost ve všech
 oblastech: v přírodě i umění, matematice a vědě i v každodenních věcech…).**

 Body

 *A* *V minulem měsíci mě nadchlo nějaké vynikající dílo (v hudbě, výtvarném …..
 umění, divadle, filmu, sportu, vědě či matematice)*

*B* *V posledním roce jsem nevytvořil/a žádný krásný výtvor …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre smyslu pro krásu.

19. **Vděčnost (Jste si vědomi dobrých věcí, které se vám přihodí, a nikdy je
 nepovažujete za samozřejmost. Vždy dbáte na to, abyste vyjádřili své díky.**

 Body

 *A* *Vždy řeknu „děkuji“, i když se jedná o drobnost …*..

*B* *Málokdy se zamyslím nad tím, jakého štěstí se mi dostává …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre vděčnosti.

20. **Naděje, optimizmus, orientace na budoucnost (Od budoucnosti čekáte jen to
 nejlepší a plánujete a pracujete tak, abyste toho dosáhli …).**

 Body

 *A* *Vždy se dívám na pozitivní stránku věcí …..*

*B* *Málokdy mám dobře promyšlený plán toho, co chci udělat …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre naděje.

21. **Spiritualita, smysluplnost, víra (Máte silné a konzistentní přesvědčení o vyšším
účelu a smyslu vesmíru. Víte, kde je z širšího pohledu vaše místo. Vaše přesvědčení ovlivňují vaše činy a jsou pro vás zdrojem jistoty a útěchy….).**

 Body

 *A* *Můj život má jasně daný smysl …*..

*B* *Nemám v životě žádné poslání …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre spirituality.

22. **Odpuštění a milosrdenství (Odpouštíte těm, kteří vám udělali něco špatného. Vždy
dáte lidem druhou šanci. Řídíte se zásadou milosrdenství, nikoliv odplaty…).**

 Body

 *A* *Vždy se řídím heslem „Co jsme si, to jsme si…“ …*..

*B* *Vždy usiluji o odvetu, pomstu …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre odpuštění.

23. **Smysl pro humor, hravost (Rádi se smějete a přinášíte úsměv druhým. Snadno
 dokážete vidět na životě jeho světlé stránky…).**

 Body

 *A* *Vždy se co nejvíce snažím spojit práci s hrou …..*

*B* *Málokdy říkám vtipné věci …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre smyslu pro humor.

24. **Vitalita, elán, nadšení (Jste temperamentní člověk. Do činností, které podnikáte,
 se vrháte tělem i duší…).**

 Body

 *A* *Vždy se naplno vrhnu do všeho, co dělám …..*

*B* *Často jen tak nečinně sedím nebo bloumám od ničeho k ničemu …..*

Sečtěte počet bodů za tyto dvě položky a zapište je sem: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre vitality.

**Vlastní poznámky k oddílu transcendence:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Body |
|  | **MOUDROST A POZNÁNÍ**  |  |
| 1. | Zvídavost a zájem o svět |  |
| 2. | Láska k učení a vzdělání |  |
| 3. | Otevřenost mysli, úsudek, kritické myšlení |  |
| 4. | Tvořivost, originalita, vynalézavost |  |
| 5. | Sociální a emoční inteligence |  |
| 6. | Vhled, moudrost |  |
|  | **ODVAHA** |  |
| 7. | Statečnost, udatnost |  |
| 8. | Vytrvalos, pracovitost, píle |  |
| 9. | Integrita, autentičnost, upřímnost |  |
|  | **LÁSKA A LIDSKOST** |  |
| 10. | Laskavost a štědrost |  |
| 11. | Láska, schopnost milovat a být milován |  |
|  | **SPRAVEDLNOST** |  |
| 12. | Občanská, sociální zodpovědnost, týmová práce |  |
| 13. | Spravedlivost a nestrannost |  |
| 14. | Vůdcovství, schopnost vést druhé lidi |  |
|  | **UMÍRNĚNOST** |  |
| 15. | Sebekontrola, sebekázeň  |  |
| 16. | Obezřetnost, opatrnost  |  |
| 17. | Pokora a skromnost  |  |
|  | **TRANSCENDENCE** |  |
| 18. | Smysl pro krásu a dokonalost  |  |
| 19. | Vděčnost  |  |
| 20. | Naděje, optimizmus, orientace na budoucnost  |  |
| 21. | Spiritualita, smysluplnost, víra  |  |
| 22. | Odpuštění a milosrdenství  |  |
| 23. | Smysl pro humor, hravost  |  |
| 24. | Vitalita, elán, nadšení  |  |

*S velkou pravděpodobností dosáhnete u pěti silných stránek nebo méně skóre 9 až 10. To jsou vaše charakteristické silné stránky. Výrazně je označte. Ty aspekty vaší osobnosti, u nichž máte nejnižší skóre, můžete považovat za své slabší stránky.*