

**Vděčnost**

- 19a. Vždy řeknu „děkuji“, i když se jedná o drobnost.  
 19b. Málokdy se zamyslím nad tím, jakého štěstí se mi dostává.

**Naděje, optimismus, orientace na budoucnost**

- 20a. Vždy se dívám na pozitivní stránku věcí.  
 20b. Málokdy mám dobře promyšlený plán toho, co chci udělat.

**Spiritualita, smysluplnost, víra**

- 21a. Můj život má jasně daný smysl.  
 21b. Nemám v životě žádné poslání.

**Odpuštění a milosrdenství**

- 22a. Vždy se řídím heslem „Co jsme si, to jsme si...“.  
 22b. Vždy usiluji o odvetu, pomstu.

**Smysl pro humor, hravost**

- 23a. Vždy se snažím co nejvíce spojit práci se hrou.  
 23b. Málokdy říkám vtipné věci.

**Vitalita, elán, nadšení**

- 24a. Vždy se naplno vrhnu do všeho, co dělám.  
 24b. Často jen tak nečinně sedím nebo bloumám od ničeho k ničemu.

**Vyhodnocení**

Nejprve si projděte všechny položky označené písmenem **b** (1b, 2b, 3b až 24b) a proveďte jejich přeskórování, tj. tam, kde jste napsali hodnotu 1, budete při vyhodnocení počítat hodnotu 5, tam kde jste napsali 2, budete počítat hodnotu 4 – a naopak.

Sečtete si potom hodnoty dvojice položek v rámci každé z 24 uvedených silných stránek a sestavte si žebříček svých skóreů pro jednotlivé silné stránky.

S velkou pravděpodobností dosáhnete u několika silných stránek skóre 9 až 10. Výrazně si je označte, neboť to jsou vaše charakteristické silné stránky.

Naopak ty aspekty vaší osobnosti, u nichž máte nejnižší skóre, můžete považovat za svoje slabší stránky.

**2.5.7 JAK ROZPOZNAT SVÉ SILNÉ STRÁNKY**

Můžeme nějakým způsobem poznat své silné stránky, i když zrovna nemáme po ruce žádnou z dotazníkových metod? Je možné se naučit lépe odhalovat silné stránky a přednosti svých dětí, žáků, partnerů a kolegů? Ano, tyto možnosti existují.

Autoři VIA koncepce silných stránek charakteru a ctností, Ch. Peterson a M. Seligman (2004), uvádějí následující kritéria pro rozeznání své silné stránky:

- pocit vlastnictví a autentičnosti při uplatnění silné stránky („Teď jsem to opravdu já!“);
- pocit nevyhnutelnosti („Nic mi nezabrání, abych se takhle projevil.“);
- pocit vzrušení, když je silná stránka projevoována, a to zejména je-li to poprvé;
- vnitřní motivace silnou stránku využívat a touha chovat se v souladu s ní;