340 Způsobů využití VIA silných stránek od Tayyab Rashid & Afroze Anjum

University of Pennsylvania © 2005

Přeloženo: Tým H@W

ZÁKLADNÍ VLASTNOST - MOUDROST & POZNÁNÍ

Získávání a nakládání s vědomostmi

I. Zvídavost (zájem, hledání nových věcí, otevřenost):

Zvídavost se projevuje aktivním zájmem o téměř jakoukoliv situaci. Projevuje se například proaktivním vyhledáváním nových výzev a hladem po nových informacích. Zvídavost tedy můžeme rozdělit do tří kategorií: zájem, vyhledávání nových věcí a otevřenost novým zážitkům. Především díky této přednosti dochází na světě k novým a novým objevům, posouvání lidských možností a rozšiřování hranic lidského poznání.

Filmy: *October Sky* (1999) *Amélie* (2001 - Francouzsky)

1. Hledejte zaměstnání v oblastech, kde máte za úkol pravidelný sběr nových informací, např. žurnalistika, výzkum, učení, apod.
2. Rozšiřujte své znalosti v oblastech, které vás zajímají prostřednictvím knih, magazínů, časopisů, podcastů, internetu. Tomu věnujte třikrát v týdnu alespoň půl hodiny.
3. Navštivte přednášku/workshop/konferenci o kultuře, která se liší od té vaší.
4. Najděte člověka se stejnými zájmy a zjistěte, jaké zdroje nových informací tato osoba využívá.
5. Ochutnejte jídlo jiné kultury, zkoumejte kontext a zkuste si uvědomit jaké myšlenky to ve vás vyvolává.
6. Spojte se s osobou z odlišné kultury a domluvte si alespoň hodinu dvakrát v měsíci. Vyzvídejte nové informace o jeho/její kultuře.
7. Vytvořte seznam věcí, které nevíte o vašem oblíbeném tématu.
8. Zkoušejte věci, které zpochybňují vaše existující vědomosti a schopnosti.
9. Navštivte alespoň jedno nové město, stát nebo zemi ročně.
10. Identifikujte faktory, které mohou negativně ovlivňovat vaši zvědavost a připravte si tři způsoby, jak tomu zabránit.
11. Provozujte více „pevně nevymezených“ aktivit (např. připravte domácí zmrzlinu pro pochopení fyziky a chemie nebo běžte na lekci jógy a učte se o fungování různých svalů lidského těla).
12. Objevujte procesy přírody. Věnujte alespoň jednu hodinu týdně tomu, že strávíte čas v lese, parku, u řeky, jezera, apod.

II. Kreativita (originalita, vynalézavost):

Kreativita je proces, který využívá originality jedince mimo jiné k vymýšlení nových způsobů, jak zlepšit vlastní život nebo životy ostatních. Taková originalita může přinést řešení drobným denním záležitostem, ale také může připravit půdu pro revoluční objevy světového formátu. Kreativní lidé aplikují jejich představivost novým a často až překvapivým způsobem, za účelem řešení jejich vlastních problémů, nebo problému jiných lidí. Tradiční chápaní kreativity často míří na umění či vědecké objevy, nicméně tato přednost může být použita v jakékoliv oblasti lidského života. Kdekoliv je potřeba přijít s novým a originálním řešením.

Filmy: *Shine* (1996), *Amadeus* (1984)

1. Vytvořte nebo vylepšete alespoň jeden originální nápad týdně z oblasti, která je pro vás zajímavá.
2. Alespoň jeden úkol týdně splňte odlišným a originálním způsobem. Jinak než jste zvyklí.
3. Napište článek, esej, krátký příběh, báseň nebo nakreslete obrat či malbu. Zapojte se minimálně jednou týdně dle tématu, do kterého jste zapálení.

4. Nabídněte kreativní řešení problému, se kterým se potýká sourozenec nebo přítel.
5. Sestavte originální a praktický seznam návrhů nebo tipů k výzvám, se kterými se potýkáte vy nebo lidé z vašeho okolí.
6. Vyhledávejte odlišné a kreativní způsoby, jak strávit čas and úkoly, které vám jdou nejlépe.
7. Brainstormujte s přáteli nápady na řešení náročného úkolu.
8. Běžte na konkurz do místního divadla nebo sboru.
9. Proměňte design svého pokoje nebo domova.
10. Přihlaste se na kurz keramiky, fotografování, barvení skla, sochařství nebo malování.
11. Učte se o pro vás novém exotickém a kreativním umění typu Feng-shui nebo Ikebana.
12. Přečtěte si o lidech proslavených jejich kreativitou a zjistěte, díky čemu byli tak unikátní.
13. Použijte zbytky (jídla, obalů a podobně) k vytvoření nových produktů.
14. Vytvořte a personifikujte dárkovou kartu (místo jejího nákupu).

III. Otevřenost mysli (úsudek, kritické myšlení):

Otevřená mysli pomáhá zkoumat věci z různých úhlů pohledu a vše pomocí kritického myšlení řádně promyslet. Člověk s otevřenou myslí umí zvážit dostupné informace, i ty, které mohou jít přímo proti jeho přesvědčení, plánům nebo cílům. Lidé s kritickým myšlením vždy spravedlivě analyzují důkazy. Tato přednost je v protikladu s typickými tendencemi považovat svůj názor za jediný správný a pomáhá zvážit i jiné pohledy a názory.

Filmy: *No Man's Land* (2001-Bosnian)

1. Identifikujte důvody posledních tří situací, se kterými nejste spokojen/a (např. nesplnění cíle) a brainstormujte možná vhodnější budoucí řešení.
2. Poproste blízkého člověka, kterému důvěřujete, aby kriticky zhodnotil váš úsudek u vašich poslední tři významných rozhodnutí.
3. Hrajte ďáblova advokáta u záležitosti, na kterou máte velmi silný názor.
4. Alespoň jednou týdně se zamyslete nad myšlenkami, které jsou společné pro různé rasy i náboženství.
5. Zamyslete se nad posledními třemi činy, které byli spontánní, a ne úplně promyšlené.
6. Začněte novou aktivitu a zeptejte se sami sebe – Proč? Kdy? A jak?
7. Zúčastněte se multi-kulturní události a kriticky zhodnoťte svůj pohled na ni během akce i po akci.
8. Identifikujte důvody tří událostí z minulosti, které považujete za neúspěšné. Jsou si v něčem podobné? Vyhraďte si čas pro sebe a zamyslete se nad zlepšením.
9. Při rozhodování o důležité věci si napište výhody a nevýhody. Zopakujte je nahlas s pauzami mezi jednotlivými položkami.
10. Buďte mentorem někomu z jiné etnické skupiny nebo odlišného náboženství.
11. Sledujte, zda máte tendence vyhledávat informace spíše pro potvrzení vašeho názoru nebo pro rozšíření vašeho obzoru.
12. Před další potenciální výzvou si nejprve uvědomte nejlepší a nejhorší scénář té situace a až poté rozhodněte, jaké budou vaše další kroky.

IV. Láska k učení:

Láska k učení představuje nadšené učení se novým schopnostem, tématům a vědomostem. Lidé s touto předností si užívají pouhý pocit z poznávání nového i přes to, že s tím nemusí být spojená okamžitá materiální odměna. Láska k učení pomáhá lidem vytrvat v okamžicích frustrace nebo při překonávání formálních i neformálních překážek, které se v procesu učení často objevují.

Filmy: Billy Elliot (2000), A Beautiful Mind 2001) Písničky: On the Road to Find Out,(Cat Stevens)

1. Naučte se pět nových slov, včetně jejich významu a použití. Alespoň dvakrát týdně.
2. Navštivte každý měsíc nové muzeum a napište o věcech, které jste se naučil/a.
3. Přečtěte měsíčně jednu knihu na téma, které vás zajímá.
4. Čtěte a zkoumejte téma během návštěv knihovny. Napište jednu stránku plnou pragmatických nápadů, jak toto téma rozvinout a s někým tyto nápady diskutujte.
5. Povídejte si s někým o tématu, které vás oba zajímá.

6. Sledujte probíhající světovou událost prostřednictvím novin, televize nebo internetu.
7. Připojte se k místnímu čtenářskému klubu.
8. Navštivte novou galerii/výstavu, která byla ve vašem okolí nedávno otevřena.
9. Čtěte nahlas společně s vašimi blízkými.
10. Zorganizujte studijní setkání s kamarádem/kamarádkou. Naučte se od něj/ní novou dovednost a naučte ho/ji co vám jde nejlépe.
11. Identifikujte témata, ve kterých můžete sdílet know-how ve svém okolí.
12. Zúčastněte se semináře, workshopu nebo konference na téma, které vás zajímá.
13. Cestujte na nová místa a střídejte odpočinek se vzděláváním.
14. Navštivte (s dětmi) lokální továrnu nebo laboratoř a učte se o jejich produkčním procesu.

V. Moudrost (perspektiva):

Moudrost, které se občas říká také perspektiva, se liší od inteligence tím, že je charakterizována vyšší úrovní znalostí a úsudku. Za moudrými lidmi často chodí ostatní s prosbou o radu nebo konzultaci, jelikož jsou schopni řešit důležité a vážné otázky mimo jiné i o moralitě a smyslu života. Moudří lidé jsou schopni rozeznat širší schémata smyslu v jejich životě, jejich vlastní silné a slabé stránky a velmi často si uvědomují zodpovědnost přispívat k dobru celé společnosti.

Filmy: The Devil's Advocate (1997), American Beauty (1999)

Písničky: My Way (Frank Sinatra), Strength, Courage, Wisdom, The Miseducation of Lauryn Hill (Lauryn Hill)

1. Přemýšlejte nad širším náhledem na váš život, jednou nebo dvěma větami na týdenní bázi. Najděte účel posledních pěti významných činů/rozhodnutí, které jste udělal/a.
2. Nalezněte někoho inspirujícího (žijícího nebo nežijícího, který za sebou nechal nějaký odkaz), přečtěte si knihu nebo zhlédněte film o jeho/jejím životě, a zamyslete se, jak jeho/její život může nasměrovat vaše rozhodnutí a činy.
3. Přečtěte několik citátů o moudrosti, opište si je ve formě praktických „akčních kroků".
4. Nabídněte radu. Tip: pouze v okamžiku, kdy jste o ni požádáni a před vyslovením rady nejprve empaticky naslouchejte.
5. Buďte si vědomi morálních dopadů a potenciálních důsledků vašich budoucích činů.
6. Reflektujte morální důsledky vědeckých poznatků, které přímo ovlivňují váš život.
7. Věnujte se aktivitám, které mají významný pozitivní dopad na svět kolem vás.
8. Procvičujte optimismus a trpělivost na úkolech, které považujete za velmi náročné.
9. Zkoumejte světové události z historické, kulturní a ekonomické perspektivy.
10. Vyhledávejte situace, ve kterých budete radit ostatním a vést jiné lidi.
11. Vyhraďte si v kalendáři čas na přemítání, analýzu, reflexi a syntézu problému, který dlouhodobě nemůžete vyřešit.
12. Propojte věci, kterým racionálně věříte, s vašimi emocemi.
13. Vytvořte síť přátel s odlišným vzděláním a odlišnými názory. Neváhejte požádat o radu v okamžiku, kdy můžete využít jejich expertízu.
14. Mentorujte dítě ze sousedství.

ZÁKLADNÍ VLASTNOST - ODVAHA
Chování s cílem naplnit svůj cíl i navzdory obtížím, interním nebo externím

I. Statečnost (chrabrost):

Statečnost je schopnost vykonat akci, která pomůže jiným, navzdory možným rizikům a nebezpečím. Tato přednost pomáhá lidem odolat nutkání utéct od hrozeb, výzev nebo bolestí spojených s konáním dobra. Chrabré činy jsou konány dobrovolně s plným vědomím nebezpečenství, která obnáší. Udatní jedinci kladou velký důraz na vyšší princip a morálku bez ohledu na následky.

Filmy: *Schindler's List* (1993), *Life as a House* (2001)

1. Odolejte sociálnímu tlaku nebo tlaku od přátel smysluplným způsobem (pište, promluvte nahlas, zúčastněte se protestu, přidejte se k aktivistické organizaci).
2. Zastaňte se veřejně nápadu, který vám dává smysl, ale nemá ve společnosti velké zastání.
3. Drobnými, ale praktickými kroky, pracujte na nějaké konstruktivní sociální změně.
4. Nahlašujte nespravedlnost, zřejmé neetické chování, zneužití moci nebo prostředků, a to i v případě, že daný člověk je váš známý.
5. Ochraňujte nebo se zastaňte osoby (mladšího sourozence nebo týrané ženy), která nemá sílu ochránit se sama.
6. Ptejte se na složité otázky, které pomohou vám nebo ostatním čelit realitě.
7. Ujasněte si hodnoty tím, že budete přemýšlet, jak vám nejlépe pomáhají ve složitých situacích.
8. Budujte si pověst člověka, který si všímá a oceňuje odvážné činy, které vznikají za nelehkých situací.
9. Identifikujte oblasti, ve kterých se necítíte komfortně a při kterých se vyhýbáte konfrontaci. Procvičujte fráze, tón hlasu, a cokoliv dalšího, co vám v budoucnu pomůže tyto situace úspěšně a proaktivně řešit.
10. Sbírejte příběhy o odvaze v situacích každodenního života.
11. Nebojte se v pozitivním slova smyslu odlišovat od ostatních.
12. Nebojte se sblížit se s pozitivním člověkem, který je ostatními vnímán jako odlišný.

II. Vytrvalost (odhodlání, pracovitost):

Vytrvalost je mentální síla, která umožňuje lidem následovat jejich cíle i přes překážky a nezdary. Taková vytrvalost si vyžaduje odhodlání, soustředění a trpělivost. Vytrvalé osoby zvládají dokončit co začali, setrvají na cestě za svými cíli bez ohledu na těžkosti, které je cestou potkají. Čím širší a nejasné cíle jsou, tím více odhodlání jejich dosáhnutí vyžaduje.

Filmy: The Piano (1993), The Legend of Bagger Vance (2000)

Písničky: My Way (Frank Sinatra), On the Road to Find Out (Cat Stevens)

1. Dokončete práci na velkém projektu s předstihem.
2. Vyberte dvě smysluplné aktivity, které vás baví a vrhněte se do nich na 100 %.
3. Nastavte si pět drobných cílů týdně. Rozpadněte je do praktických kroků, včas je dokončete, sledujte týden po týdnu svůj pokrok.
4. Tento týden pracujte usilovněji, než jste zvyklý/á na cíli, který je v současné chvíli pro vás nejdůležitější.
5. Vyberte si člověka, který je vzorem vytrvalosti a nalezněte způsoby, jak ho/jí následovat.
6. Přečtěte si inspirující citát, který vás bude motivovat k dosažení vašich cílů.
7. Na začátku jara zasaďte sazenici květiny, starejte se o ni a sledujte, jak postupně rozkvétá.
8. Sepište si své cíle a vyvěste je někam, kde je budete mít neustále na očích. Nechte si jimi inspirovat.
9. Organizujte a spravujte v práci obtížný úkol od jeho zahájení až po dokončení.
10. Převezměte kontrolu nad alespoň jednou situací doma nebo v práci. Pokud se vám to nepodaří, přepracujte plán, ale nevzdávejte se, dokud nebude splněno.
11. Pravidelně se snažte transformovat vaše cíle do konkrétních činů. To vám pomůže zůstat motivovaný/á a vytrvat.
12. Pravidelně spravujte svůj seznam úkolů (to-do list), udržujte ho aktuální.
13. Zúčastněte se přednášky nebo workshopu o time-managementu.

14. Sdílejte své cíle s blízkými. Nechte se jimi pravidelně inspirovat.
15. Přemýšlejte, čeho chcete v následujících pěti letech dosáhnout. Vytvořte cestu k těmto cílům a zhodnoťte, jak se vaše schopnosti a silné stránky shodují s těmito cíli.
16. Uvědomte si, jak snížit ztráty na úkolech, které nevyžadují vytrvalost.
17. Pro další obtížný úkol si vytvořte realistickou časovou osu.

III. Upřímnost (autentičnost, integrita):

Upřímnost se projevuje pravdomluvností a autentickým chováním. Upřímný člověk je otevřený a upřímný o jeho/jejích myšlenkách, pocitech a zodpovědnostech. Zároveň je také opatrný, aby svými skutky nikoho neranil. Tato přednost umožňuje člověku převzít zodpovědnost nad vlastními emocemi bez ohledu na to, jestli jsou jeho/její kroky ve společnosti populární. Takový člověk je vždy sám sebou.

Filmy: A Few Good Men (1992), Erin Brockovich (2000)

Písničky: My Way (Frank Sinatra), Strength, Courage, Wisdom, The Miseducation of Lauryn Hill (Lauryn Hill), The Rose (Bette Midler), On the Road to Find Out (Cat Stevens)

1. Zdržte se v komunikaci s rodinou a u známých drobných "bílých" lží (včetně neupřímných komplimentů). Pokud nějakou řeknete, přiznejte se a okamžitě se omluvte.
2. Vymyslete kreativní a zároveň upřímný způsob, jak se spojit s jinými lidmi.
3. Sledujte své lži včetně těch drobných. Pokuste se jejich seznam každým dnem zkracovat.
4. Sledujte své lži ve formě úmyslného vynechání důležitých informací (např. při prodeji zboží, které už je používané) a přemýšlejte, jak byste se cítili, kdyby někdo to samé udělal vám.
5. Ohodnoťte svou spokojenost s autentickými, upřímnými a nefalšovanými skutky vs. Nesprávným a méně autentickým chováním.
6. Sledujte, zda vašich příštích pět významných činů odpovídá tomu, co říkáte a naopak.
7. Napište o problémech, u kterých cítíte morální závazek. Pomůže vám to vykrystalizovat a sjednotit vaše myšlení.
8. Myslete a jednejte spravedlivě, až budete čelit příští výzvě bez ohledu na to, jaký dopad to může mít na vaši pozici nebo oblíbenost.
9. Určete oblast vašich nejsilnějších morálních přesvědčení. Na základě těchto přesvědčení stanovte své priority.
10. Vyhledejte si roli s jasnou strukturou, která vám dovolí být autentický a upřímný.
11. Učte se a dodržujte etické standardy své profese.

IV. Vitalita (elán, nadšení, ráz, energie):

Vitalita je životní postoj, který si velmi cení energie, živosti a nadšení. Vitální člověk přistupuje k životu jako k dobrodružství, které je třeba užívat plnými doušky. Žít naplno člověku pomáhá cítit přesah emocionálního a fyzického chápání světa, což eliminuje stres a celkově zlepšuje zdraví. Vitalita se liší od spokojenosti tím, že zahrnuje větší psychologickou a fyziologickou aktivitu a nadšení.

Filmy: Cinema Paradiso (1988, Italian), My Left Foot (1993), One Flew over the Cuckoo's Nest (1975) Písničky: My Way (Frank Sinatra)

1. Vykonejte něco, čemu jste již někdy věnoval/a, ale tentokrát do toho vložte víc energie včetně nových a kreativních prvků.
2. Cvičte alespoň 2-3x týdně, všímejte si, jak to ovlivňuje hladinu vaší energie.
3. Vykonejte čistě dobrovolnou fyzickou aktivitu, kterou neděláte proto, že „musíte" nebo proto, že vám někdo řekl, abyste ji udělali.
4. Vylepšete svou spánkovou hygienu stanovením pravidelného času, kdy jdete spát, vynecháním jídla 3-4 hodiny před spaním, vynecháním práce z postele, nepitím kofeinu pozdě večer, apod. Všímejte si, jaký vliv to má na vaši energii.
5. Přemýšlejte, jak si úkol udělat zajímavější a zábavnější před tím, než se do něj pustíte.
6. Vykonejte náročnou fyzickou aktivitu (jízda na kole, běh do kopce, atp.), kterou jste vždy chtěl/a vykonat, ale zatím jste tak neudělal/a.
7. Připojte se ke sboru nebo hrajte na hudební nástroj.

8. Zúčastněte se taneční akce, koncertu nebo výstavy umění.
9. Pravidelně sledujte komediální sitcom nebo filmy.
10. Setkávejte se s přáteli, kteří se rádi smějí nahlas a od srdce.
11. Alespoň jednou týdně provozujte venkovní aktivity typu výšlap v horách, cyklistika, procházka v přírodě, běh, apod.
12. Najděte si čas pro připomenutí a oslavu další dvou úspěchů, kterých dosáhnete.
13. Zavolejte starému známému a připomeňte si staré dobré časy.

ZÁKLADNÍ VLASTNOST - LIDSKOST
Náklonnost a přátelství

I. Láska:

Milující lidé si váží pevných vztahů s ostatními, zejména s těmi, kde je jsou jejich city a starostlivost opětovány. Láska může být vyjádřena osobám, na kterých závisíme, které závisí na nás nebo k takovým lidem, ke kterým cítíme romantickou, sexuální nebo citovou přitažlivost. Tato přednost umožňuje lidem důvěřovat a často upřednostňovat při rozhodování ostatní. Ze své oddanosti cítí hluboké uspokojení.

Filmy: Doctor Zhivago (1965), The English Patient (1996), Sophie's Choice (1982), The Bridges of the Madison County (1995), Iris (2001), My Fair Lady (1964)

Písničky: The Rose (Bette Midler), Isn't She Lovely (Stevie Wonder)

1. Vyjádřete (verbálně a/nebo neverbálně) vašim milovaným, že je máte a budete mít rádi bez ohledu na okolnosti.
2. Vyjádřete svou lásku fyzickými gesty (objetím, polibky, mazlením, jemnou masáží).
3. Soustřeďte se na implicitní motivy vašich blízkých, jejich chování.
4. Sledujte a oceňujte silné stránky vašich blízkých.
5. Zorganizujte sraz s někým blízkým, kde využijete silné stránky vás obou.
6. Vyjádřete svou lásku darem. Pokud možno, vyrobte dárek sám/sama.
7. Vždy oslavte dny a příležitosti, které jsou pro vás oba důležité.
8. Vyjádřete svou lásku kreativně (např. prostřednictvím básně, vzkazu, obrázku, fotografie důležitého místa, události nebo situace).
9. Pomozte vašim milovaným s jejich plánem seberozvoje (např. novým kurzem, hubnutím, cvičením, novou kariérou).
10. Společně s vašimi milovanými naplánujte a zorganizujte velkou večeři.
11. Na konci dne si společně sedněte a povídejte si o tom, jaký měl kdo den.
12. Běžte společně na koncert, do divadla, kina nebo tančit.
13. Zapojte se do společné oblíbené aktivity (např. procházka, zábavní park, kola, plavání, kempování, běh).
14. Zúčastněte se společně události nebo soutěže v aktivitách, kterým jste se věnoval/a v dětství.
15. Běžte (bez dětí) na společný brunch nebo večeři.
16. Pomozte vašim milovaným plánovat budoucnost tím, že jim pomůžete objevit jejich určující silné stránky. Na základě objevených silných stránek navrhněte ideální budoucnost.
17. Pokud chcete svým milovaným pomoci, zvažte nejprve jejich silné stránky. Navrhněte vaši pomoc na základě jejich silných stránek.
18. Sesbírejte nahrávky a fotografie nejstarších vzpomínek vašich rodičů a ukažte je vašim dětem.
19. Založte rodinný deník vděčnosti, kam všichni budete zaznamenávat dobré věcí, které se vám denně přihodí.

II. Laskavost (štědrost, péče, soucit, altruismus, „milost“):

Laskavost představuje dobré skutky a pomoc ostatním bez očekávání osobních zisků. Tato přednost vyžaduje respekt k ostatním, ale také zahrnuje jistou emocionální náklonnost. Laskaví lidé nalézají radost v dávání a pomáhání ostatním, bez ohledu na podobnost nebo příbuzenský vztah.

Filmy: As Good as it Gets (1997), The Cider House Rules (1999), Promise (1986)

Písničky: Lean on Me (Al Green), You've Got a Friend (James Taylor or Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper or Tuck and Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon and Garfunkel or Johnny Cash), I'll Be there for You (The Rembrants)

1. Vykonejte tři náhodné akty laskavosti za týden pro někoho známého (např. drobné dobré skutky pro přátele nebo sousedy, hovor nemocnému nebo smutnému kamarádovi, nakoupit příteli, který se učí na zkoušky, atp.)
2. Vykonejte jeden náhodný akt laskavosti týdně pro někoho, koho neznáte.
3. Darujte pravidelně krev.
4. Navštivte někoho v nemocnici.
5. Navštivte někoho v pečovatelském domě nebo v hospici.
6. Obdaruj někoho zážitkovou aktivitou.
7. Pozvěte známého/známou na neočekávanou večeři a zaplaťte účet.
8. Použijte laskavá slova při psaní e-mailu, dopisu nebo u telefonního hovoru s neznámým člověkem.
9. Uvařte dobré jídlo pro vaše milované.
10. Sdílejte vaše statky s ostatními, kterým mohou usnadnit život (např. sekačku na trávu, čistič koberců, atp.).
11. Udělejte inventář svých věcí, nechte si pouze to, co nutně potřebujete a zbytek darujte na charitu.
12. Darujte ostatním svůj čas prostřednictvím činů, které vašemu okolí pomohou.
13. Zdravte ostatní úsměvem.
14. Při řízení dávejte přednost ostatním, podržte dveře cizincům.
15. Pomozte někomu vyměnit píchlou pneumatiku.
16. Opravte rozbitou věc, která je součástí komunitních prostor (např. vybavení dětského hřiště) i přes to, že jste ji nezničil/a.
17. Zastavte a nabídněte u silnice pomoc někomu, kdo ji potřebuje.

III. Sociální inteligence (emoční inteligence, osobní inteligence):

Sociálně inteligentní osoby si uvědomují emoce, a to jak vlastní tak ostatních lidí. Bez ohledu na situaci se snaží, aby se všichni v okolí cítili pohodlně a bezpečně. Sociálně inteligentní lidé vnímají pocity ostatních a jsou upřímní o vlastních pocitech. Jsou obratní v udržování a podporování zdravých vztahů.

Filmy: Driving Miss Daisy (1989), Children of a Lesser God (1986), K-Pax (2001) The Five Senses (2001-Canadian)

Písničky: Lean on Me (Al Green), You've Got a Friend (James Taylor or Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper or Tuck and Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon and Garfunkel or Johnny Cash), I'll Be there for You (The Rembrants)

1. Při hádce se úmyslně zdržte silného a rozhodujícího argumentu, který by vám hádku vyhrál, ale za cenu toho, že byste toho druhého ranil/a.
2. Naslouchejte vašim přátelům a sourozencům s empatií, bez připravených protiargumentů a pouze reflektujte jejich pocity.
3. Pokud vás někdo urazí, pokuste se v dané situaci nalézt alespoň jeden pozitivní element.
4. Zúčastněte se nepříjemné sociální situace jako aktivní pozorovatel a popište vaše dojmy bez toho abyste soudil/a.
5. Všímejte si a oceňujte druhé na základě jejich pozitivních vlastností.
6. Pište si pět osobních pocitů za den po dobu čtyř týdnů a monitorujte možné opakující se věci.
7. Pusťte si váš oblíbený televizní program bez zvuku a napište si, jaké pocity to ve vás vyvolalo.
8. Vyjádřete své city někomu, komu jste tak zatím neučinil/a a společně situaci zpracujte.

9. Zeptejte se někoho blízkého na emoční situaci, kdy jste mu/jí nerozuměl/a a diskutujte, jak podobnou situaci vyřešit v budoucnu lépe.
10. Naslouchejte ostatním s bezpodmínečnou úctou.
11. Vnímejte okamžiky, kdy někdo z vaší rodiny nebo přátel osobnostně roste. Pogratulujte mu/jí a zaznamenejte si konkrétní postřehy.
12. Určete, kdo z vašich přátel je nejvíce empatický. Pozorně ho/jí pozorujte.
13. Při práci s ostatními zdůrazňujte důležitost vzájemného respektu.
14. V rámci vašich blízkých vztahů mluvte jasné a přímo o vašich potřebách a přáních.
15. Vnímejte a oceňujte tři upřímná gesta od vašich přátel.

ZÁKLADNÍ VLASTNOST - SPRAVEDLNOST
Zdravý společenský život

I. Týmová práce (sociální zodpovědnost, věrnost, občanství):

Týmová práce znamená schopnost spolupracovat s dalšími lidmi ve jménu všeobecného zájmu. Osoby s touto kvalitou jsou věrné institucím, ve kterých jsou členy, a jsou připraveni obětovat vlastní zájmy ve prospěch celku. Tato přednost se vyznačuje sociálním začleněním a komunitní zodpovědností. Dobří týmoví hráči nejsou slepými ovcemi a v okamžiku potřeby jsou připravení měnit své okolí k lepšímu.

Filmy: LA Confidential (1997), Finding Forester (2001), Awakenings (1990)

Písničky: Lean on Me (Al Green), You've Got a Friend (James Taylor or Mariah Carey), Time After Time (Cyndi Lauper or Tuck and Patti), Bridge Over Troubled Water (Simon and Garfunkel or Johnny Cash), I'll Be there for You (The Rembrants)

1. Posbírejte odpadky z veřejného chodníku a vyhoďte je do odpadkového koše.
2. Přihlaste se jako dobrovolník na týdenní službu do projektu, který využije vašich silných stránek.
3. Moderujte skupinovou diskuzi u konfliktního tématu až do bodu, kdy naleznete vzájemnou shodu.
4. Pomozte alespoň jedné osobě s nastavením jeho/jejích cílů a pravidelně kontrolujte jeho/její progres.
5. Zorganizujte nebo se zúčastněte alespoň jednoho skupinového setkání měsíčně.
6. Vyhraďte si alespoň půl hodiny týdně na úklid komunitního prostoru.
7. Vyzdobte komunitní prostor.
8. Hrajte sporty za vaše město nebo školu.
9. Založte čtenářský klub.
10. Sdílejte vlastní auto nebo pravidelně vozte kolegu do práce.
11. Založte komunitní zahradu.
12. Darujte krev nebo se staňte dobrovolným dárcem orgánů.
13. Vyhledejte si roli v organizaci nebo klubu, který sbližuje lidi z různých kultur.
14. Zorganizujte setkání u příležitosti rozloučení se stěhujícím se sousedem nebo uvítání nového souseda.
15. Staňte se dobrovolníkem pro rozvoz jídla potřebným ve vašem okolí.
16. Zeptejte se vašich sousedů, zejména těch starších, zda potřebují nakoupit.
17. Odhrňte sníh nebo seškrábejte led také pro vašeho souseda.
18. Uvařte pro souseda nebo přítele jeho oblíbené jídlo.

II. Spravedlnost, rovnost a férovost:

Spravedlnost znamená stejné zacházení se všemi podle univerzálních principů rovnosti a spravedlnosti. Férové osoby nedovolí jejich pocitům, aby řídili jejich morální a etické mínění o druhých, místo toho dlouhodobě spoléhají na své hodnoty. Pravá férovost představuje respekt k morálním zásadám a zároveň empatický přístup při interakci s druhými. Tato přednost je využitelná na všech úrovních společnosti, od běžných denních interakcí po mezinárodní problémy společenské spravedlnosti.

Filmy: The Emperor's Club (2002), Philadelphia (1993)

1. Příště až uděláte chybu, pokuste se být vědomi, zda jste ji přiznal/a nebo ne.
2. Příště až předložíte argument, pokuste se být vědomi, zda berete v potaz principy spravedlnosti i potřebnost.
3. Povzbuzujte rovnocennou účast všech přítomných, zejména těch, kteří se mohou cítit vynechaní (diskuze, skupinová aktivita).
4. Pokuste se uvědomit si, zda jsou vaše úsudky ovlivněny osobními preferencemi nebo se zakládají na principech spravedlnosti.
5. Vybavte si a popište situaci, ve které jste se zachoval/a nespravedlivě nebo jste se mohl/a zachovat spravedlivěji. Zamyslete se, co můžete udělat v budoucnu lépe.
6. Pokuste se být vědomi, zda jsou vaše myšlenky nebo chování směrem k lidem jiných etnik a kultur ovlivněny stereotypy.
7. Zapojte se do klubu či organizace, která pomáhá znevýhodněným lidem.
8. Napište dopis do novin nebo veřejně promluvte o závažném tématu, které se týká spravedlnosti ve společnosti.
9. Zdvořile diskutujte téma spravedlnosti se známým, který je zaujatý proti různým kulturním, genderovým nebo jiným skupinám.
10. Přihlaste se jako dobrovolník nebo si zjistěte více informací o organizaci, která bojuje za rovnost lidských práv.
11. Sledujte probíhající událost kdekoliv ve světě, kde jsou narušována základní lidská práva. Napište vaši reakci a návrh možného řešení tohoto problému.
12. Podívejte se na film nebo dokument o spravedlnosti, poctivosti nebo rovnosti.
13. Přečtěte si životopis slavné osoby, která je známá bojem za lidská práva (Ghandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela, atp.).
14. Zastaňte se veřejně skupiny, ve které působíte.

III. Leadership (vůdcovství):

Leadership je proces motivace, řízení a koordinace členů skupiny za účelem dosáhnutí společného cíle. Vůdci mívají dominantní role při společenských interakcích, nicméně opravdoví lídři při řízení skupiny využívají naslouchání druhým stejně jako vlastní intuice. Jedinci s touto předností jsou schopni pomoci členům své skupiny k dosažení cílů týmovým, efektivním a často i zábavným způsobem.

Filmy: Lawrence of Arabia (1962), Dances with Wolves (1990)

1. Převezměte vedoucí pozici za aktivitu, úkol nebo projekt a aktivně žádejte členy o jejich názory a zpětnou vazbu.
2. Zorganizujte mezigenerační rodinnou sešlost s dětmi i staršími příbuznými.
3. Zorganizujte událost (nečekanou oslavu narozenin, oslavu narození dítěte, atp.) pro některého z vašich kolegů v práci.
4. Mentorujte dítě z okolí. Takové, které bude profitovat z vašich schopností.
5. Postavte se za někoho, s kým se jedná nespravedlivě.
6. Střídejte se s ostatními v organizaci různých pravidelných aktivit. Dejte tím šanci k vedení lidí i ostatním.
7. Přečtěte si životopis a/nebo se podívejte na film o vašem oblíbeném lídrovi. Zamyslete se, v jakých oblastech vás inspiruje.
8. Pokud narazíte na hádku dvou lidí z vašeho okolí, pomozte jim neshodu vyřešit tím, že přizvete další lidi, nasdílíte různé myšlenky a budete klást důraz na schopnost řešení problémů.
9. Pomozte s trénováním dětské ligy nebo jiných akcí pro děti i v případě, že vaše děti nehrají.
10. Zorganizujte novou rodinnou tradici typu tematický sraz, výročí, nečekané oslavy, atp.
11. Zorganizujte ve vašem městě nebo čtvrti nějaký výprodej.
12. Zorganizujte u sebe doma party.
13. Dejte dohromady skupinu lidí za účelem úklidu místního parku nebo hřbitova.
14. Zorganizujte skupinu spolupracovníků a vzájemně se podporujte ve sportu nebo dodržování zdravého životního stylu.

15. Zúčastněte se politické kampaně.
16. Napište seznam možností, jak můžete zlepšit vaše schopnosti jako lídra.

ZÁKLADNÍ VLASTNOST - STŘÍDMOST
Zdrženlivost vůči nadbytku

I. Odpuštění a milosrdenství:

Tato přednost zahrnuje odpuštění těm, kteří nám uškodili nebo nás jinak urazili. Odpouštění zahrnuje přijetí selhání jiných a dávání jim druhé šance, čímž se vzdáváme pokušení mít na ně zášť, nebo se k nim chovat pomstychtivě. Odpuštění lidem umožňuje dát bokem sebezničující negativitu, spojenou s hněvem a nabídnout hříšníkovi milost.

Filmy: Pay it Forward (2000), Terms of Endearment (1983), Dead Man Walking (1995), Ordinary People (1980)

1. Vybavte si moment, kdy jste někoho urazil/a a bylo vám odpuštěno. Následně udělejte to samé pro někoho jiného.
2. Zvědomte si vaše emoce před a potom, co někomu odpustíte.
3. Pokuste se porozumět někomu, kdo vám ublížil a proč to udělal. Pak se zamyslete, zda vám vaše vlastní reakce neubližuje víc než daný člověk.
4. Napište si seznam lidí, ke kterým chováte negativní emoce, následně se s nimi buď pokuste sejít a popovídat si o tom nebo se pokuste vizualizovat, zda můžete to, co se stalo nechat minulosti.
5. Setkejte se s osobou, která vám v minulosti ublížila, zejména pokud je přímo z vaší rodiny. Řekněte mu/jí, že jste odpustil/a nebo buďte alespoň v interakci mílý/á.
6. Poproste o odpuštění dle vaší víry a zamyslete se, jak se poté cítíte.
7. Modlete se za ušlechtilé chování člověka, který vám ublížil.
8. Zjistěte, jak vás zášť emočně vysiluje. Vyvolává rušivé emoce (hněv, nenávist, strach, strach, smutek, úzkost, žárlivost a podobně)? Napište tři způsoby, jak tyto rušivé emoce ovlivňují vaše chování.
9. Zkuste si představit, jaká by měla být vaše reakce příště, až vás někdo příště urazí. Plán si pravidelně připomínejte: "Bez ohledu na to, jak mě urazí, budu reagovat, jak jsem plánoval."
10. Představte si člověka, který vás urazil, a zamyslete se, zda uvažujete o odplatě. Představte si, co by se mohlo stát, pokud byste mu/jí odpustili. Zaznamenejte své reakce. Začněte s malým prohřeškem a pokračujte, dokud nedosáhnete odpuštění a vyřešení. Během tohoto cvičení si nepřetržitě připomínejte, že se jedná o cvičení odpuštění, nikoliv hněvu.

II. Pokora / Skromnost:

Pokora a skromnost jsou přednosti, které o člověku řeknou více než pouhá slova. Může se občas na první pohled zdát, že lidé s touto předností mají nižší sebevědomí, ale rozhodně to tak není. Pouze se vyhýbají pozornosti ostatních a své úspěchy na veřejnosti tolik neukazují. Skromní lidé jsou upřímní o svých vlastních slabých stránkách, omylnosti svých názoru, a rádi přijmou radu a pomoc od jiných.

Filmy: Gandhi (1982), Little Buddha (1994)

1. Týden odolávejte pokušení pochlubit se vašimi úspěchy a všímejte si, jak to ovlivňuje vaše vztahy.
2. Na konci každého dne si řekněte, co jste udělal/a pro to, abyste na někoho udělal/a dojem. Dejte si za úkol danou věc znovu neopakovat.
3. Odolejte pokušení dokazovat někomu, že jste lepší než on/a.
4. Odolejte pokušení pochlubit se i v okamžiku, kdy se chlubí někdo ve vašem okolí.
5. Všímejte si, zda ve skupině mluvíte více než ostatní.
6. Oblečte se a mluvte skromně.
7. Složte kompliment někomu, kdo se v určité situaci zachová lépe než vy.
8. Nakládejte skromně s přírodními zdroji (recyklujte; účelně omezte užívání produktů, které

škodí životnímu prostředí, atp.).
9. Přiznejte chybu a omluvte se. I v případě, že osoba na druhé straně je výrazně mladší než vy.
10. Nakládejte skromně s vaší sexuální energií (mějte jednoho závazného sexuálního partnera).
11. Požádejte blízkého přítele o upřímnou zpětnou vazbu na vaše slabé stránky.

III. Prozíravost:

Prozíravost v tomto smyslu znamená orientace na budoucí cíle. Charakteristickým rysem této přednosti je opatrnost v různých situacích, ve kterých se člověk snaží nevystavovat se zbytečným rizikům. Prozíraví lidé monitorují a kontrolují své impulzivní chování a počítají s následky svých činů. Tato přednost rozhodně neznamená bojácnost či plachost, naopak znamená inteligentní a efektivní vyhodnocení situace směrem k dosáhnutí krátkodobých i dlouhodobých cílů.

Filmy: *Sense and Sensibility* (1995)

1. Dvakrát si rozmyslete, než něco řeknete nahlas. Proveďte toto cvičení alespoň desetkrát za týden a zaznamenávejte si, jaký to má efekt.
2. Řiďte obezřetně a všímejte si, zda narážíte na méně nepříjemností, než očekáváte.
3. Odstraňte všechny nesouvisející rozptýlení předtím, než provedete tři další důležitá rozhodnutí.
4. Před tím, než uděláte důležité finální rozhodnutí, proberte možnosti s nejbližším člověkem.
5. Vizualizujte důsledky vašich rozhodnutí v horizontu jednoho, pěti a deseti let.
6. Proveďte analýzu rizik a přínosů před tím, než provedete finální rozhodnutí.
7. Důležitá rozhodnutí provádějte když jste odpočinutí, ne v okamžiku, kdy jste nervózní nebo vás ovládají negativní emoce.
8. Před podváděním či lhaním (i sebemenší záležitosti), se zeptejte sám/sama sebe, zda tento akt nezpůsobí deset dalších lží, kterými budete muset zakrýt tu prvotní.
9. Vyhýbejte se soutěživým momentům, které obecně přináší situace výhra/prohra nebo ve kterých máte vy či protivník jen malou šanci uspět.
10. Neváhejte pravidelně kontrolovat veškeré relevantní drobnosti, které potřebujete pro dokončení příštího důležitého úkolu.
11. Ohodnoťte kvalitu, efektivitu a smysluplnost třech následujících projektů a sepište možnosti, jak tyto projekty zlepšit.

IV. Sebekontrola (sebeovládání):

Sebekontrola je proces ovládání sama sebe za účelem dosáhnutí cílů nebo splnění standardů. Jedinci, kteří se efektivně kontrolují, jsou schopni držet na uzdě své instinktivní reakce typu agrese či impulzivity a místo toho reagují podle vzorců chování, které považují za správné. Tato přednost jim pomáhá při odolávání pokušení (ten, kdo drží dietu, odolává sladkostem) nebo nastartování nelehkých aktivit (časné vstávání za účelem cvičení).

Filmy: Forest Gump (1994)

1. Nastavte si cíle, které vám pomohou zlepšit váš denní život (např. úklid pokoje, praní, mytí nádobí, úklid stolu) a stanovené cíle dodržte.
2. Určete a eliminujte rozptýlení (mobilní telefon, TV, počítač), které vám brání soustředit se na konkrétní úkol.
3. Eliminujte pokušení (dieta – nejezte fast food, alkohol – nechoďte do barů, kouření – nahraďte cigaretu žvýkačkou, nakupování – nechte kreditní kartu i hotovost doma).
4. Začněte pravidelně cvičit a držte si tento zvyk dlouhodobě.
5. Až se příště rozčílíte, pokuste se kontrolovat své emoce a soustřeďte se na pozitivní aspekty problému.
6. Nemluvte o ostatních za jejich zády.
7. Když budete rozčílení, zkuste se prodýchat a zrelaxovat.
8. Pogratulujte si za úspěšné odolání nějakému pokušení.
9. Detailně naplánujte a připravte nový zvyk, který budete systematicky dodržovat. Můžete dělat

drobné úpravy, ale neměňte jeho podstatu.

10. Stanovte pravidelný čas a místo pro většinu vašich aktivit.
11. Stanovte si své vzory a detailně je zkoumejte. Nalezené detaily použijte jako inspiraci pro regulování vašich cílů.
12. Buďte si vědomi vašich „biologických hodin“. Provádějte nejdůležitější úkoly v okamžiku, kdy jste nejvíc bdělí.
13. Alespoň částečně vyzkoušejte postění nebo alespoň dočasně cíleně odolávejte něčemu příjemnému (např. čokoláda, zmrzlina, sex, TV). Odepíraným se následně odměňte za splnění důležitého cíle.

ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI - DOKONALOST
Spojení vyššího vesmíru a nalézání smyslu

I. Ocenění krásy (úžas, obdiv):

Lidé, kteří umí ocenit krásu, prožívají úžas nad scenériemi a zároveň si vychutnávají okamžiky denního života. Těší se jak z obdivu fyzické krásy, schopností a talentů jiných lidí, tak i krás spojených s vnitřními vlastnostmi a morálkou. Krásu umí najít v takřka každé oblasti života, od přírody, přes umění, až po matematiku, vědy a každodenní zážitky. Tato přednost umožňuje lidem pociťovat spokojenost a oceňovat bohatost každodenního života.

Filmy: Out of Africa (1985), The Color of Paradise (2000- Iranian)

Písničky: Isn't She Lovely (Stevie Wonder), Somewhere Over the Rainbow/What a Wonderful World (Israel Kamakawiwo'ole)

1. Všímejte si alespoň jedné přírodní krásy každý den (východ slunce, západ slunce, mraky, sluneční svit, sníh, duha, stromy, listy, zpěv ptáků, květiny, ovoce a zelenina, atp.).
2. Zkrášlete vaše okolí (pracovní stůl, ložnici, obývací pokoj, atp.)
3. Poslouchejte píseň nebo se podívejte na film a ohodnoťte, jak vás dané umění esteticky ovlivnilo.
4. Navštivte muzeum, vyberte jedno umělecké dílo a zamyslete se, jak se vás esteticky dotýká.
5. Sepište estetickou/uměleckou reakci na dílo jiné osoby.
6. Veřejně oceňte zajímavou architekturu, šaty, sochu, keramiku, báseň, prózu, atp.
7. Zkoumejte krásy odlišných kultur.
8. Postavte krmítko a pozorujte ptáky, kteří přiletí.
9. Zdobte váš dům při zvláštních událostech.
10. Zkoumejte krásy dětské tváře.
11. Vryjte si do paměti ukázku nějakého umění a všímejte si, jak ovlivňuje váš běžný život. Cítíte se díky tomu spokojenější, radostnější, nebo naplněný/á?
12. Vyfoťte obrázek krásné přírodní scenerie nebo vašich blízkých a nastavte si ho jako spořič obrazovky.
13. Všímejte si, jak váš život ovlivňuje dobrota jiných lidí.
14. Alespoň jednou denně se cíleně zamyslete nad něčím krásným, milovaným nebo inspirujícím.
15. Z vašich tří následujících projektů vyberte jeden. Místo úzkostlivé opatrnosti o výsledek prioritizujte, pracujte pečlivě a všímejte si jeho krás.
16. Zúčastněte se místních výstav s oblečením, šperky, malbami nebo jinými artefakty.
17. Alespoň jednou za den se zastavte a vnímejte krásy a radosti světa skrze barvy, zvuky, chutě, obrázky, nápady, vůně, pocity nebo slova.
18. Všímejte si, jak ostatní vnímají a oceňují krásu a dokonalost skrze konkrétní slova, výrazy, gesta a činy.
19. Všimněte si a oceňte něčí charakterové silné stránky.
20. Oceňujte drobné změny přírody při měnících se ročních obdobích.

II. Vděčnost:

Vděčnost je schopnost uvědomit si dobré věci, které se dějí a vyjádřit za ně vděk. Vděční lidé vždy naleznou čas vyjádřit vděk a přemýšlet nad tím, čím byli v životě obdařeni. Vděčnost může být vyjádřena ke konkrétní osobě, k Bohu, nebo jen k prostému faktu existence. Tato přednost je současně nastavením mysli, jež se vyznačuje vážením si drobností a dobré vůle jiných osob.

Filmy: Sunshine (2000), Fried Green Tomatoes (1991)

Písničky: Strength, Courage, Wisdom, Isn't She Lovely (Stevie Wonder)

1. Zamyslete se, jak následující tvrzení popisuje vaše běžné mentální nastavení: "Klidná mysl vidí, co je dobré a současné. Úzkostná mysl vidí negativa a nedostatky." Zklidněte svou mysl na pět minut každé ráno a na pět minut každý večer.
2. Zapište si tři věci, za které jste vděčný/á z uplynulého dne každý večer před tím, než půjdete spát.
3. Vyjádřete vděčnost někomu, komu jste ji nikdy předtím nevyjádřil/a. Ideálně při osobní návštěvě.
4. Každý den si uvědomte jednu drobnou věc, kterou normálně berete jako samozřejmost. Pracujte na tom, abyste v budoucnu byl/a i za tyto věci vděčný/á.
5. Všímejte si, jak často říkáte „děkuji" a jestli to pokaždé myslíte upřímně.
6. Vyjádřete vděčnosti zanecháním lístku někomu, kdo vám pomohl intelektuálně růst (např. učitel ze střední školy).
7. Poděkujte všem, co se podíleli na nějakém vašem úspěchu, bez ohledu na to, jak velký přínos měli.
8. Vyjádřete vděk jinak než pouhým „děkuji" – buďte konkrétnější (např. „Velmi si vážím tvé moudré rady").
9. Napište si tři obavy, které vás nenechávají spát. Před spaním si napište tři dobré věci, které se vám staly a proč se staly. Následně ohodnoťte obavy ve světle čerstvě uvědomělých dobrých věcí.
10. Vyhraďte si alespoň 10 minut každý den, najděte si nějakou příjemnou činnost/myšlenku a soustřeďte se jen na tento pozitivní okamžik. Užijte si příjemný zážitek s tím spojený. Jakákoliv rozhodnutí posuňte mimo rámec těchto 10 minut.
11. Napište dopis vydavateli o akci, která pomohla sblížit vaši komunitu.
12. Vyjádřete vděčnost zaměstnanci veřejné správy, např. policistovi, hasiči, nebo pracovníku pošty.
13. Před tím, než sníte váš příští oběd, se zamyslete nad tím, kdo všechno přispěl k tomu, že máte možnost toto jídlo jíst. Toto cvičení proveďte alespoň jednou za týden.
14. Při večeři mluvte s vašimi blízkými o dobrých věcech, které se jim během dne přihodily.
15. Zamyslete se nad třemi strastmi z minulosti a na jejich základě identifikujte tři pozitivní věci, které se díky nim staly.
16. Vzpomeňte si na vaše nejvýznamnější momenty, kdy vás někdo veřejně ocenil, pochválil nebo kdy se vám něco doopravdy povedlo.

III. Naděje (optimismus, orientace na budoucnost):

Naděje představuje očekávání dobrých věcí v budoucnosti. Lidé s nadějí jsou si jistí, že jejich snahy o naplnění cílů dříve nebo později povedou k úspěšnému výsledku. Jedinci s touto předností očekávají od sebe i ostatních jen to nejlepší.

Filmy: Gone with the Wind (1939), Life is beautiful (1998-Italian), Good Will Hunting (1997)

Písničky: Strength, Courage, Wisdom, The Rose (Bette Midler), Somewhere Over the Rainbow/What a Wonderful World (Israel Kamakawiwo'ole)

1. Vybavte si situaci, když jste vy, nebo někdo vám blízký, překonali obtížnou překážku a uspěli.
2. Vyjmenujte všechny špatné věci, které se vám staly, poté najděte ke každé alespoň dvě pozitivní.
3. Představte si, kde byste chtěli být a co byste chtěli dělat za jeden, pět a deset let. Navrhněte cestu, kterou budete následovat, abyste se tam dostali.
4. Zaznamenejte Vaše negativní a pozitivní myšlenky a uvědomte si, jak ovlivňují váš budoucí

výkon.

5. Přečtěte si o někom, kdo uspěl navzdory obtížím a nezdarům.
6. Vybavte si špatná rozhodnutí, které jste udělali, odpusťte si, a představte si, jak byste v budoucnu mohli dělat lepší rozhodnutí.
7. Když čelíte nepřízni osudu, zaměřte se na to, jak jste ji překonali v minulosti.
8. Představte si svou očekávanou výzvu. Vytvořte perspektivu překonávání překážek namísto vytlačování jich.
9. Pro další tři náročné úkoly určete ideální scénář jejich splnění. Snažte se pochopit vaši cestu ke správnému jednání nebo jednejte tak, abyste správnou cestu pochopili.
10. Zaznamenejte detailně předešlé tři úspěchy a nechte je, aby inspirovali vaši budoucnost.
11. Obklopte se optimistickými a pozitivně orientovanými lidmi, zejména v časech, kdy čelíte nezdarům.
12. Naplánujte nejméně dvakrát týdně patnáct minut, které strávíte generováním optimistických nápadů. Zapište si je společně s akcemi, které podniknete k jejich zrealizování. Prodiskutujte je se svými přáteli a zapojte je do svého úsilí.

IV. Humor (hravost):

Humor představuje potěšení ze smíchu, přátelské popichování a přináší štěstí lidem v okolí. Lidé s touto předností vidí svou sklenici vždy poloplnou a v každé situaci se snaží raději hledat drobnosti k rozveselení, než aby se nechali zklamat okolnostmi. Humor však neznamená pouze vyprávění vtipů, ale spíše hravý a nápaditý přístup k životu.

Filmy: Patch Adams (1999)

1. Každý den někoho rozesmějte prostřednictvím vtipu, gesta, nebo hravou aktivitou.
2. Třikrát v týdnu se naučte nový vtip a řekněte ho svým přátelům.
3. Denně se podívejte na sitcom, zábavnou show / film, nebo přečtěte komiks.
4. Rozveselte svého zamračeného přítele.
5. Najděte pozitiva a světlé stránky většiny momentů.
6. Spřátelte se s někým se skvělým smyslem pro humor.
7. Vyděste někoho a sdílejte zážitek s někým vám blízkým.
8. Alespoň jednou měsíčně jděte s někým z vašich přátel na bowling, pěší túru, běžky, kolo, a podobně.
9. V zimě postavte sněhuláka, nebo si v létě zahrajte volejbal na pláži.
10. Pošlete zábavný e-mail vašim přátelům.
11. Pořiďte si oblek na Halloween.
12. Denně si hrajte se svým domácím mazlíčkem.
13. Jděte sledovat ohňostroj se svými blízkými.
14. Jděte na fotbalový, hokejový, nebo basketbalový zápas se svými blízkými.
15. Jděte se svými blízkými na prázdninový koncert nebo jiné představení.

V. Spiritualita (duchovnost, víra, účel):

Spiritualita vyjadřuje univerzálnost lidské existence, která vyjadřuje pochopení důležitosti, poslání člověka a vyššího smyslu jeho/její přítomnosti na tomto světě. Součástí může být, ale také nemusí, náboženská víra. Spiritualita nám nabízí nadhled nad denním životem, pocit útěchy i v nepřízni osudu, a zážitky přesahující lidské chápání.

Filmy: Contact (1997), The Apostle (1997), Priest (1994, British)

1. Každý den věnujte nějaký čas aktivitě, která vás pojí s vyšší silou a připomene vám, jaká je v širším kontextu vaše role.
2. Deset minut denně věnujte hlubokému dýchaní, relaxaci a meditaci (vyčišťování mysli prostřednictvím soustředění se na dýchání).
3. Každý den si připomeňte, že existuje nějaká vyšší síla a / nebo se pět až deset minut modlete.
4. Půl hodiny denně věnujte čtení spirituálních, nebo náboženských knih.
5. Objevujte nová náboženství – zúčastněte se kurzu, zkoumejte na internetu, setkejte se s osobou, vyznávající jiné náboženství, nebo se zúčastněte shromáždění odlišné víry.
6. Zaznamenejte, zda vaše každodenní činy mají nějaký spirituální význam. Pokud ne, najděte cestu, jak takový význam objevit.
7. Objevte základní smysl vašeho života a propojte s ním vaše činy.
8. Zamyslete se nad tím, jak vás vaše spirituální přesvědčení spojuje s vaším okolím.
9. Týdně si zaznamenávejte okamžiky, které posílily důležité vazby ve vašem životě.
10. Sepište smuteční řeč na vlastní pohřeb nebo se zeptejte svých blízkých, jak chcete, aby na vás vzpomínali.
11. Pracujte na vztazích s lidmi, kteří oceňují vaši schopnost identifikovat a řešit problémy.
12. Spojujte se s lidmi a organizacemi, které zlepšují vaše hlavní silné stránky.