

# Jak zvýšit osobní pohodu?

Sociální pedagogika  
doc. PhDr. Jaroslava Dosedlová, Dr.

A decorative border composed of irregular, colorful shapes resembling pebbles or stones in shades of brown, orange, yellow, and light blue, set against a white background. The border is located at the top, bottom, and left edges of the page.

# **1. Tři dobré věci**

A decorative border with a pattern of colorful, irregular shapes resembling pebbles or stones in shades of brown, orange, yellow, and light blue, set against a white background. The border is located at the top, bottom, and left sides of the page.

## **2. Orientace na silné stránky**

## 24 silných stránek osobnosti podle Values In Action

- Tvořivost, originalita, vynalézavost
- Zvědavost, zájem o svět
- Úsudek, kritické myšlení
- Lásky k učení
- Perspektiva, vzhled, orientace na budoucnost
- Statečnost, udatnost
- Integrita, autentičnost, upřímnost
- Vytrvalost, pracovitost, píle
- Vitalita, elán, nadšení
- Lásky
- Laskavost
- Sociální inteligence
- Spravedlnost
- Vůdčovství
- Týmová práce
- Odpuštění, milosrdenství
- Pokora, skromnost
- Obezřetnost, prozíravost
- Sebekontrola, sebekázeň
- Smysl pro krásu a dokonalost
- Vděčnost
- Naděje
- Smysl pro humor
- Spiritualita, víra

Peterson, & Seligman, 2004

<https://www.viacharacter.org/>



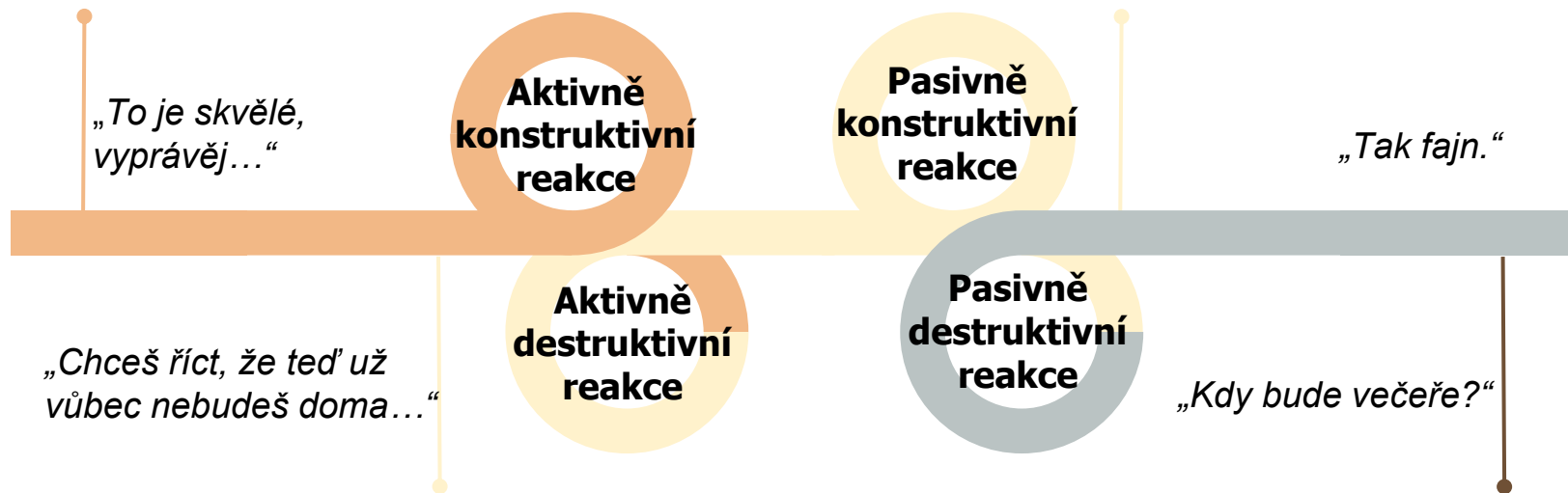


# 3. Vyjádřete svou vděčnost



# **4. Reagujte aktivně a konstruktivně**

# „V práci mě povýšili...“



A decorative border with a pattern of colorful, irregular shapes resembling pebbles or stones in shades of brown, orange, yellow, and light blue, set against a white background. The border is located at the top, bottom, and left edges of the page.

# **5. Vychutnávejte**





# **6. Představte si svůj život od konce**

A decorative border with a pattern of colorful, irregular shapes resembling pebbles or stones in shades of brown, orange, yellow, and light blue, set against a white background. The border is located at the top, bottom, and left sides of the page.

# **7. Bud'te všímaví (mindfulness)**




**Tři dobré věci**

**Orientace na silné  
stránky**

**Vyjádření vděčnosti**

**snížení míry deprese a  
zvýšení SWB  
přetrvávalo až 6 měsíců  
ve srovnání s placebem  
(Seligman, 2014)**



*Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstí — čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to jejich štěstí větší.*

*Jan Werich*

