

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](http://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 Mám 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* .....

Sečtete 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 všimnout 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* .....

Sečtete 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 obrazejí, 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* .....

Sečtete 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* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte je sem: \_\_\_\_\_  
Toto je Vaše skóre statečnosti.

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

- A Vždy dokončím, co začnu* Body
- B Od práce se často nechám odlákat* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte je sem: \_\_\_\_\_  
Toto je Vaše skóre vytrvalosti.

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

- A Svě sliby vždy dodržím* Body
- B Přátelé mi nikdy neříkají, že jsem opravdový/á, upřímný/á* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte 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

- |          |  |       |
|----------|--|-------|
| <i>A</i> | <i>V průběhu uplynulého měsíce jsem někomu dobrovolně pomohl/a</i> | ..... |
| <i>B</i> | <i>Málokdy mě štěstí druhých tak potěší jako moje vlastní</i>      | ..... |

Sečtete 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

- |          |  |       |
|----------|--|-------|
| <i>A</i> | <i>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</i> | ..... |
| <i>B</i> | <i>Je pro mě těžké přijímat lásku od druhých lidí</i>  | ..... |

Sečtete 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* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte 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* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte 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* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte je sem: \_\_\_\_\_

Toto je Vaše skóre vůdcovství.

**Vlastní poznámky k oddílu spravedlnost:**

**UMÍRNĚNOST**

**Umírněnost obnáší vhodné a střídme 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* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a zapíšete 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 Někdý si v přátelských a milostných vztazích špatně vybírám* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a zapíšete 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* .....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a zapíšete 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 <i>V minulem měsíci mě nadchlo nějaké vynikající dílo (v hudbě, výtvarném umění, divadle, filmu, sportu, vědě či matematice)</i>	.....
B <i>V posledním roce jsem nevytvořil/a žádný krásný výtvor</i>	.....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte 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 <i>Vždy řeknu „děkuji“, i když se jedná o drobnost</i>	.....
B <i>Málokdy se zamyslím nad tím, jakého štěstí se mi dostává</i>	.....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte je sem: \_\_\_\_\_  
Toto je Vaše skóre vděčnosti.

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

	Body
A <i>Vždy se dívám na pozitivní stránku věci</i>	.....
B <i>Málokdy mám dobře promyšlený plán toho, co chci udělat</i>	.....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte 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 <i>Můj život má jasně daný smysl</i>	.....
B <i>Nemám v životě žádné poslání</i>	.....

Sečtete počet bodů za tyto dvě položky a запиšte 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 запиšte 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 запиšte 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 запиšte je sem:  
 Toto je Vaše skóre vitality.

\_\_\_\_\_

**Vlastní poznámky k oddílu transcendence:**



## Body

**MOUDROST A POZNÁNÍ**

1. Zvědavost a zájem o svět
2. Lásky 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. Vytrvalost, pracovitost, píle
9. Integrita, autentičnost, upřímnost

**LÁSKA A LIDSKOST**

10. Laskavost a štědrost
11. Lásky, schopnost milovat a být milován

**SPRAVEDLNOST**

12. Občanská, sociální zodpovědnost, týmová práce
13. Spravedlivost a nestrannost
14. Vůdčovství, 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.*