VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



DINA STYRKOR

av Tomas Lönn

Att vara medveten om sina främsta styrkor som person är förutsättningen för att kunna utmana dem och på så sätt bli det bästa man kan bli. De flesta av oss har nog en bild av vad det är som vi gör som leder till något gott för oss själva och andra, men vad som skapar förutsättning för att vi är just bra på detta är många gånger höljt i dunkel. Genom att utforska sina styrkor, etikettera dem och finna nya vägar till att utmana de delar av sig själv som kommer lätt och naturligt till en så ökar vi möjligheten att nå vår fulla potential och därmed stärka vår psykiska hälsa. Den här övningen går dels ut på att ge dig själv exempel på hur du tidigare använt av dina styrkor och dels att uppfinna nya sätt att använda dessa på.

MÅLET MED DENNA ÖVNING ÄR ATT DU SKALL IDENTIFIERA TILLFÄLLEN DÅ DU TIDIGARE ANVÄNT DINA STYRKOR OCH ATT FINNA NYA VÄGAR TILL ATT UTMANA DESSA MER FREKVENT.



UTFORSKA OCH UTMANA DINA STYRKOR

1. Gör en lista på de styrkor du har som hjälper dig i dina relationer.
2. Beskriv ett särskilt tillfälle då dina styrkor var till hjälp i en relation.
3. Beskriv två nya sätt på vilka du skulle kunna använda dina styrkor i relationer.
4. Gör en lista på de styrkor du har som hjälper dig i ditt yrke.
5. Beskriv ett särskilt tillfälle då dina styrkor var till hjälp i ditt yrkesliv/dina studier.
6. Beskriv två nya sätt på vilka du skulle kunna använda dina styrkor i ditt yrkesliv.
7. Gör en lista på de styrkor du har som hjälper dig att uppnå självförverkligande.
8. Beskriv ett särskilt tillfälle då dina styrkor var till hjälp för ditt självförverkligande.
9. Beskriv två nya sätt på vilka du skulle kunna använda dina styrkor för ditt självförverkligande.

När en individs främsta karaktärsstyrkor är i linje med de målbilder personen satt upp ökar såväl energi som fokus vilket ökar sannolikheten för hög måluppfyllelse.

Om du studerar dina styrkor och hur du använder dem...

- Vilken målbild eller vilka målbilder framträder då som de mest naturliga för dig att satsa mot i livet just nu?
- Vad säger din inre kompass?
- Varthän?



”BE INTE FÖR ETT ENKELT LIV, BE OM STYRKAN FÖR ATT UTHÄRDA ETT SVÅRT. ”

BRUCE LEE

