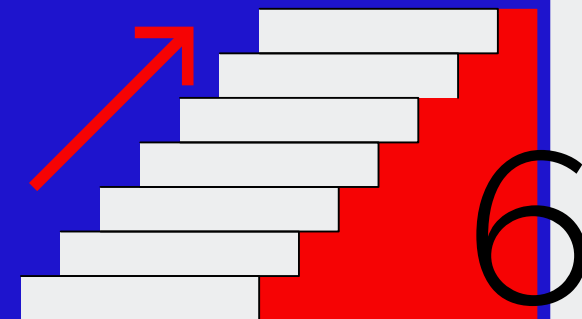


**РАБОТНА КНИГА**  
подходяща за деца от 10 до 18 г.

# ВАШИТЕ СИЛНИ СТРАНИ

**Как да постигнете успех  
и да бъдете щастливи  
в недостигащото време**



Държавна агенция за  
закрила на детето

Издава се от:



**Автор:**  
Румен Стаматов

**Рецензенти:**  
Веселин Костов Василев  
Пелагия Терзийска

**Илюстрации и оформление:**  
Иван „Kidon“ Попов  
Loope



# СЪДЪРЖАНИЕ

- 01 **Въведение**
- 02 **Какво представляват силните страни?**
- 03 **Какво ми дават силните страни?**
- 04 **Колко са силните страни?**
- 05 **Как да разбера кои са моите силни страни?**
- 06 **Как мога да развия своите силни страни?**
- 07 **Край?**
- 08 **Приложение А**
- 09 **Приложение Б**
- 10 **Приложение В**
- 11 **Приложение Г**

## ЧАСТ 01: ВЪВЕДЕНИЕ

# Вашите силни страни могат да ви помогнат да се справите с трудностите и да постигнете успех

Лора е на 17 години и се интересува от музика и дизайн. Често се чувства пренебрегвана от своите родители, които имат много по-големи очаквания към нейния брат. Вече е пред прага на завършване на гимназията и иска да разбере по-добре себе си и накъде да поеме. Обича да чете списания и да сърфира в уеб сайтове, които предлагат идеи за дизайн. Не открива много смисъл в това, което изучава по много от предметите в училище, но се радва на добри оценки, които ѝ дават възможност да продължи в различни университети. Не е много удовлетворена и от връзката с приятеля си и има чувството, че скоро нещата между тях ще приключат. Голямата ѝ мечта е да стане дизайнер и затова посещава уроци и се подготвя за участие в дизайнерски конкурс за млади таланти.

Един ден, докато пият кафе, нейната най-добра приятелка я пита: Знаеш ли кои са твоите силни страни? Въпросът изненада Лора. Тя можеше да разкаже много неща, но изведнъж се почувства неподготвена. Малко несигурно започна да изброява: мисля, че мога да рисувам, да не предавам приятелите си, да пея, обичам да правя проекти за интериорен дизайн...

Не знам, малко съм объркана, винаги са ми обръщали внимание на слабите страни. Още не беше свършила, и в съзнанието ѝ започнаха да изплуват всички упреци на нейните родители, слабостите, които ѝ натякваха,

колко по-малко е постигнала в сравнение с брат си, на нейната баба, която непрекъснато повтаря как нейното поколение ще доведе до гибел света заради нарасналата развала и безотговорно отношение. След това провалите с приятелите, недоволствата от страна на учителите... Несигурността и неприятните спомени от непрестанните обвинения и наиздания се сблъскаха изведнъж с разбирането на собствените силни страни. Това я подтикна да се замисли още по-дълбоко и в съзнанието ѝ бавно започнаха да се появяват благодарността, креативността, стремежът да разглежда нещата от различни перспективи, любопитството, което и създаваше много радост. Може ли всичко това, което мислеше за себе си, да е вярно? Запита се Лора и се обърна към своята приятелка да сподели, какви са според нея силните ѝ страни?

Разговорът се превърна във вълнуващо приключение. Изведнъж Лора почувства, че навлиза в един много богат свят, воалът, който представляше всичко в черно и бяло, беше отмахнат и тя започна да вижда себе си по-ярко. Увереността в силните ѝ страни бавно се завръщаше и тя се замисли как може да започне да ги прилага в нещата, които вършеше, как може да бъде по-добра с родителите си и брат си, как може да постигне мечтата си да стане дизайнер, как да помогне на приятелите си да бъдат по-щастливи.

**Когато се обърнете към своите силни страни, ще започнете да възприемате себе си по-различно, ще откриете какво притежавате, какво е вашето вътрешно богатство и това, което ви прави уникални. Силните страни са пътищата, които могат да ви отведат до вашите цели и мечти, да ви помогнат да изградите по-добри отношения с хората около вас, да бъдете по-щастливи и да развиете своите способности и таланти.**

Заниманието със силните страни е вълнуващо приключение, но и много предизвикателно. В ежедневието ние се сблъскваме повече със собствените си слабости и недостатъци, за което заслуга имат и хората, които ни обичат и се грижат за нас. Имаме много по-голяма чувствителност към слабите си страни, отколкото към своите силни страни. Полагаме повече усилия да ги изкореним, отколкото да се заемем с развитието на силните си страни. Но дори и усилията да изкореним своите слабости да се увенчаят с успех – нещо, което е много съмнително – това едва ли ще ни отведе по-далеч от посредствеността. Признанието, успехите, постигнатите цели са свързани със силните страни и със способностите и талантите, които притежаваме.

Ако искате да развиете своите силни страни, ще трябва да извървите определен път.

**ПЪРВО**, опитайте да развиете чувствителност към самите себе си, към силните си страни и ситуацията, в които можете да ги използвате.

**ВТОРО**, опитайте да развиете разбиране за значението на силните ви страни за вашето щастие, благополучие, усъвършенстване и постигане на преследваните цели, което ще ви насърчи да ги използвате в ежедневието си.

Именно това се случи с Александра, която споделя своето разбиране:

*„Сякаш има врати, които се отварят, имаше такива области в моя живот, които бях затворила, просто не обръщах внимание на своята креативност, надежда, благодарност, чувство за хумор; все пак те бяха части от мен, сега изглежда съм готова да се завърна при себе си и искам да оставя вратите отворени“.*

**ТРЕТО**, опитайте да разширите употребата на своите силни страни.



## Сензитивност към силните страни



## Разбиране на силните страни

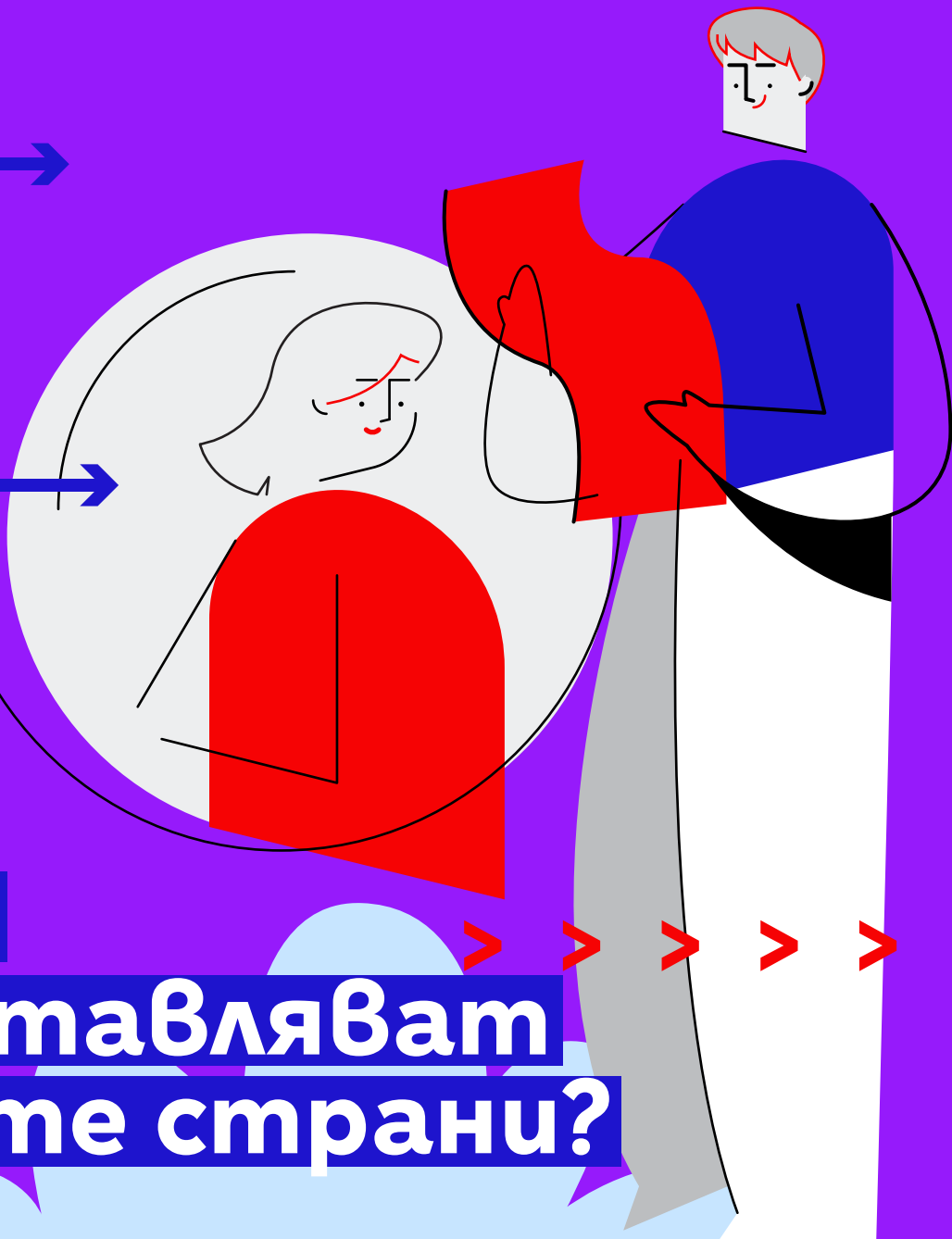
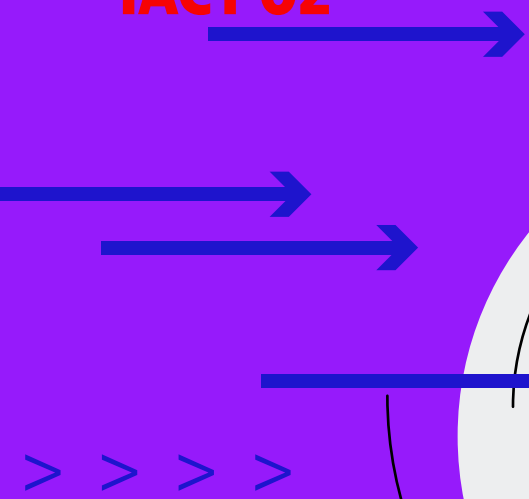


## Използване на силните страни

Тази книга ще ви помогне да извървите този път: да откриете отговора на въпросите: Кои са моите силни страни; С какво могат да ми помогнат в опита да намеря себе си и своето място в света; Дали всички силни страни имат значение за моя Аз; Как мога да ги развия – какви активности и упражнения са ми необходими.

Когато започнете да развивате своите силни страни, ще срещнете и трудности, които могат да ви обезкуражат. В тези мигове си спомнете: *„Вие сте това, в което постоите“*.

**ЧАСТ 02**



**Какво  
представяват  
силните страни?**





През 2009 година Клинт Истууг режисира филма „Несломим“, представящ истинската история за живота и характера на Нелсън Мандела, пресъздаден великолепно от Морган Фрийман. За повечето хора по света името на Нелсън Мандела е свързано с борбата за мир, установяването на истината и помирението. Преди да стане президент на Южноафриканската република, Мандела прекарва голяма част от живота си лишен от свобода. Устойчивостта в понасяне на тежките условия в затвора е подсилвана от неговата доброта и любов към ученето. След излизането на свобода Мандела се отказва от отмъщението и решава да прости на своите врагове. Ако сте гледали филма, може би си спомняте за неговото изключително прозорливо решение да вложи усилия за обединяване на хората от разкъсаната от проблеми държава, чрез отбора по ръгби, като използва Шампионата за Световната купа по ръгби,

на който страната трябваше да бъде домакин, и който щеше да бъде наблюдаван от един милиард хора по света. Филмът разкрива борбата на Мандела за реализиране на идеята за обединяване и начините, по които използва своите сили на характера, за да мобилизира деморализираните играчи от националния отбор по ръгби.

Филмът представя изключителния характер на Мандела, в който се преплитат различни силни страни. В един момент от филма виждаме единодушния вот за промяна на емблемата на екипа по ръгби, която се смята, че е символ на потисничеството и на все още неотшумялата болка. В тази ситуация откриваме мъдростта на Мандела, изразена в заемането на срещуположната позиция – да се запази сегашната емблема и да не се засилва повече разделението – преплетена с проява на състрадание, сдържаност, щедрост и едно напомняне за силата на прошката

за възстановяване на отношенията.

Използвайки мъдростта и лидерството, Мангела обяснява, че отнемането на това, което гругите ценят, само ще усили страховете. Филмът показва изключителната добротата на Мангела, още една силна страна, която разкрива неговия морал. Той смята, че заплатата му е твърде висока и щедро дарява една част от нея за благотворителност. Връзката между креативността, справедливостта, лидерския блясък, състраданието и добротата се проявяват по много и различни начини. Той отделя много време, за да научи името на всеки играч от отбора по ръбци, присъства на игрите пред расово разделените тълпи и стиска ръцете и на гвата отбора преди мачовете. Моли отбора по ръбци да тренира на различни места в цялата страна, за да даде възможност на играчите да видят как живеят хората, които представят, и да се свържат с тях.

Така че, където и да е отборът, хората виждат в логото един отбор, една страна. Срещата с капитана на отбора Франсоа Пиенар е посветена на обсъждане на лидерството и как може да вдъхновява играчите да бъдат по-добри, отколкото вярват, че могат да бъдат, да надминат себе си. Чрез силите на характера ние разбираме всъщност що за човек е бил Мангела.

Това, което научаваме от филма и което ни откриват много от изследванията, е че силите на характера са:

- *В някакво множество – виждаме героя не само като мъдър, но и като добър, състрадателен, честен;*
- *Изразени са в различна степен – добротата, изразена към капитана на отбора, е различна от добротата, изразена към неговите слушатели;*

- Зависими са от ситуацията – използването на силите зависи от това дали е в дома си или на стадиона...;

- Взаимно свързани и зависими – проявите на честност са негелими от проявите на емпатия и лидерски качества.

### **И така, силите на характера са:**

- Позитивни черти, които се изразяват чрез вашите чувства, мисли и поведение;

- Универсално признати и ценени;

- Различни от талантите, които притежавате; талантите са изрази на естествените ви способности (математически, музикални, вокални, езикови, двигателни), докато силните страни са изрази на характера и са нещо, което можете да овладеете.

Освен това силите на характера са:

- Градивните стълбове на вашата личност, помагат ви да бъдете добри и да правите добри неща;

- Пътищата към добродетелите и добрия живот – това, което ви извисява и предизвиква уважение у другите.

**Силните на характера могат да бъдат изразени в различна степен у вас, да се съчетават и да се усилят взаимно, да се проявяват различно в зависимост от контекста.**

**Сега опитайте вие да откриете кои са силните страни на героя, изпълнен от Сам Уортингтън от филма „Аватар“ на Джеймс Камерън.**



## ЧАСТ 03



Какво ми дават  
силните страни

## **Силните страни Ви дават:**

- **Благогенствие и щастие;**
- **Удовлетвореност от това, което правите в различните области от своя живот;**
- **Душевно и физическо здраве;**
- **Пълноценни отношения с другите – приятели, интимни приятели, родители, учители, съученици;**
- **Позитивни преживявания;**
- **Откриване на цели и смисъл в живота;**
- **Успех в постигането на целите;**
- **Успех в училище и развитие на способностите за учене;**
- **Устойчивост при сблъсък с трудностите и неприятностите;**
- **Възможност да развивате себе си, да се превърнете в по-добра версия на самите себе си.**

## ЧАСТ 04

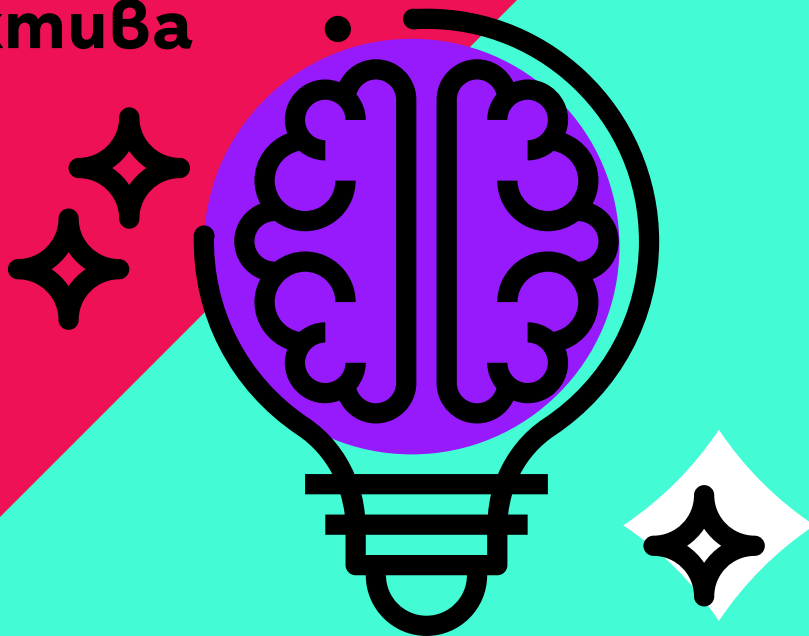


# Колко са силните страни? моего пътуване в силните страни

Кристофър Питърсън и Мартин Селигман  
отделят 24 СИЛИ НА ХАРАКТЕРА (обозначавани  
още като силни страни), обединени в шест  
категории добродетели:

# Мъдрост:

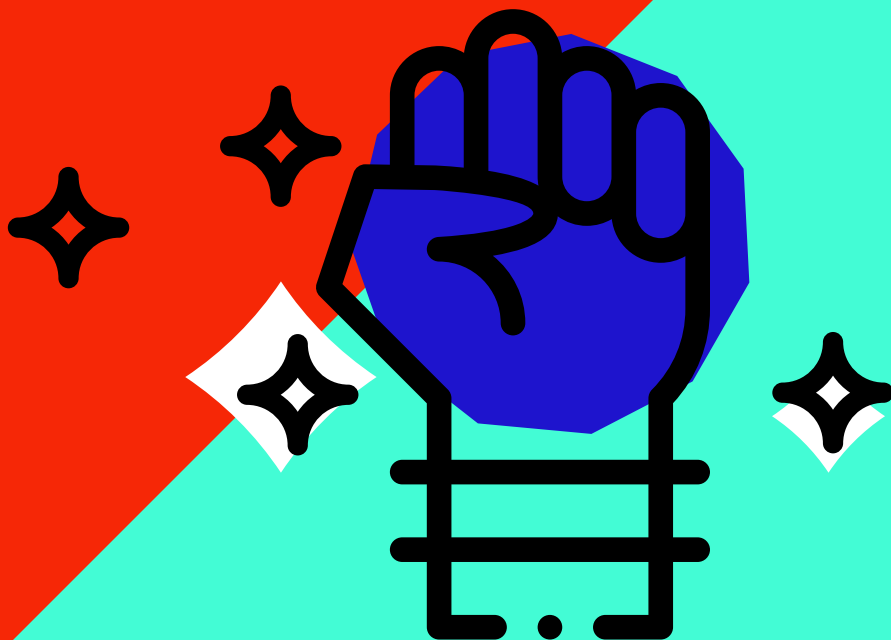
креативност, любопитство,  
непредубеденост/критично  
мислене, любов към ученето,  
перспектива





# Смелост:

смелост, постоянство,  
честност, плам



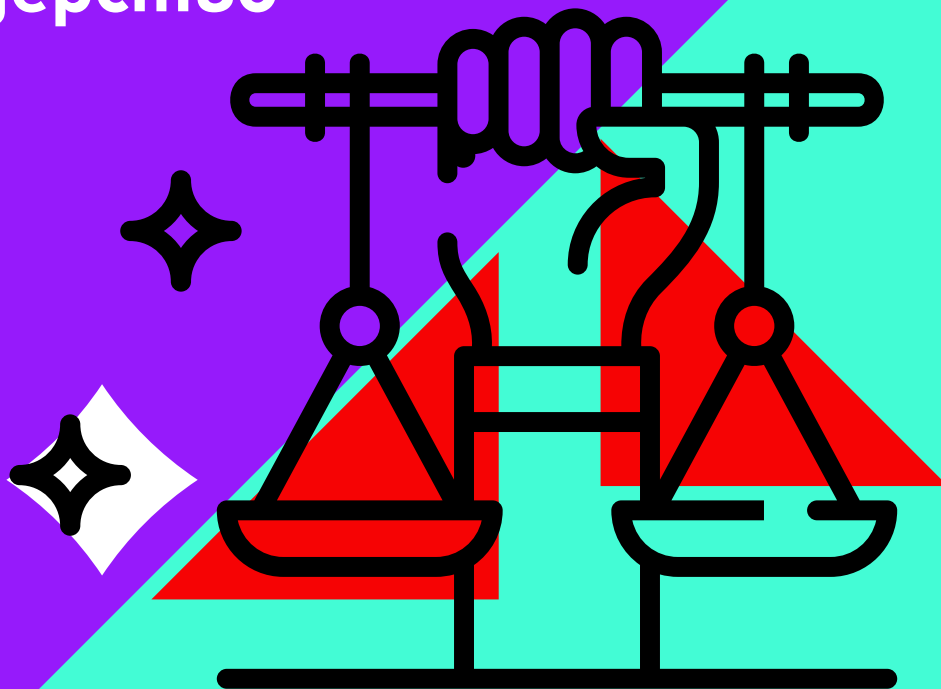
# Човечност:

любов, доброта,  
социална интелигентност



# Справедливост:

работа в група,  
справедливост  
лидерство



# Умереност:

прошка, смирение, благоразумие,  
саморегулация



# Трансцен- дентност:

*ценене на красотата,  
благодарност, надежда, хумор,  
духовност*



## Видове сили на характера и добродетели

### **МЪДРОСТ:**

креативност, любопитство,  
непредубеденост/критично мислене,  
любов към ученето, перспектива

### **СМЕЛОСТ:**

смелост, постоянство,  
честност, плам

### **ЧОВЕЧНОСТ:**

любов, доброта,  
социална интелигентност

### **СПРАВЕДЛИ- ВОСТ:**

работа в група,  
справедливост, лидерство

### **УМЕРЕНОСТ:**

прошка, смирение, благоразумие,  
саморегулация

### **ТРАНСЦЕН- ДЕНТНОСТ:**

ценене на красивото,  
благодарност, надежда,  
хумор, духовност



**ЧАСТ 05**

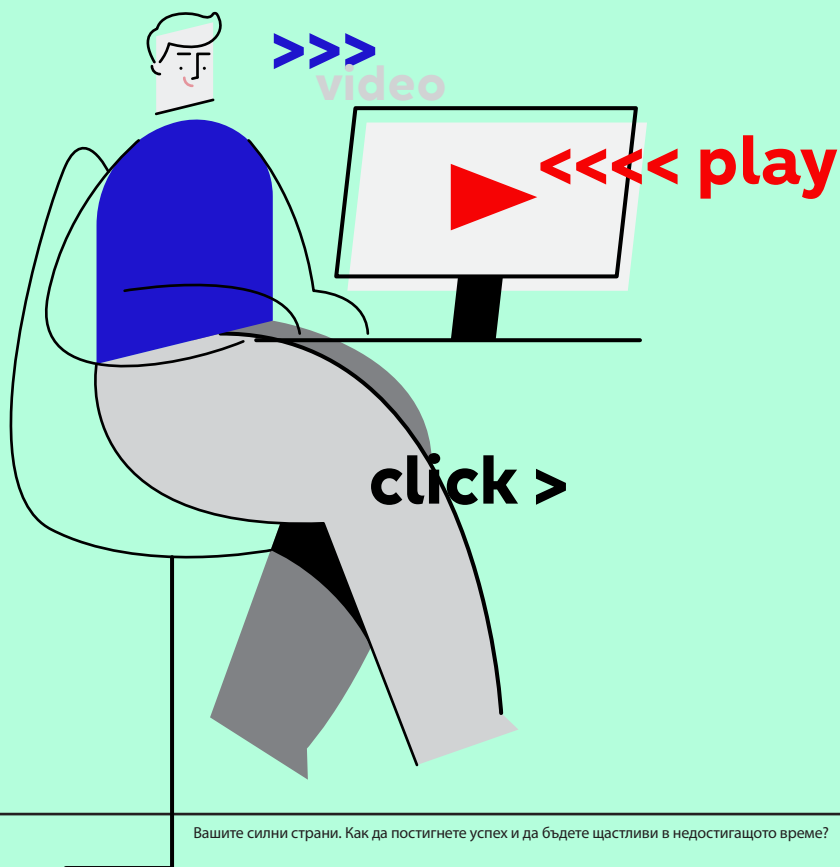


# Как да разбера кои са моите силни страни?

Вече се запознахте със силните страни на характера, разделени в различните категории добродетели. Искате ли да разберете кои са вашите силни страни?

## Разпознаване на силните страни:

Разгледайте представените картини на силните страни във видео клипа. Всяка картина е придружена с име на една от силните страни, и всяка ще се появи за кратко време. Без да се фокусирате върху това дали картините представят най-добре силните страни, потопете се в своите емоции колкото може по-дълбоко. Без да мислите много дълго, ако считате, че представената силна страна отразява вашата личност, отбележете с „X“ в дясната колона на листа.





# Лист на силните страни

## СИЛНИ СТРАНИ НА ХАРАКТЕРА

- Креативност
- Любопитство
- Непрегубеденост
- Любов към ученето
- Перспектива
- Смелост
- Постоянство
- Честност
- Плач
- Любов
- Доброта

## ПРЕДСТАВЯТ ВИ

**Социална интелигентност**

**Работа в група**

**Справедливост**

**Лидерство**

**Прошка**

**Смирение**

**Благоразумие**

**Саморегулация**

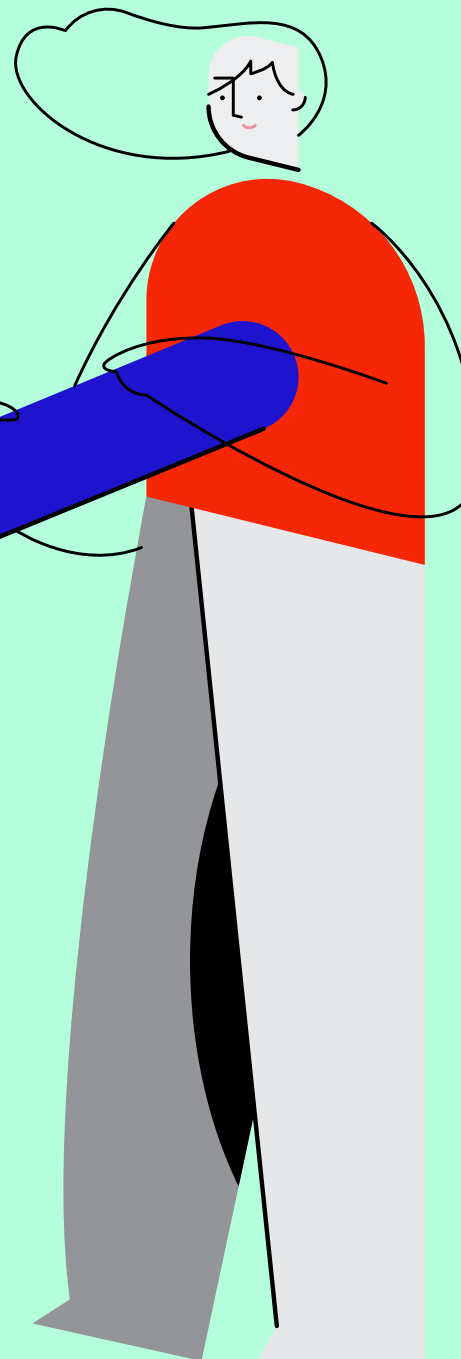
**Ценене на красивото**

**Благодарност**

**Надежда**

**Хумор**

**Духовност**



Ако сте готови, прочетете внимателно описанията на отделните силни страни и отбележете тези, които мислите, че се отнасят до вас – попълнете **Работен лист 1**. Върнете се към вашите отговори, които сте дали в **Листа Моите силни страни**, сравнете ги с отговорите, които сте дали в **Работен лист 1** и, ако е необходимо, ги променете.

След като окончателно сте попълнили **Работен лист 1**, помолете своите родители да попълнят **Работен лист 2**. Така ще разберете какво мислят за вашите силни страни. Помолете също вашия най-добър приятел да попълни **Работен лист 3**. Така ще имате още една перспектива, която заедно с гледната точка на вашите родители ще обогати вашата перспектива и ще ви помогне в разбирането на вашите силни страни.

Когато разглеждахте изображенията от видео клипа, вие трябваше сами да оцените кои са вашите силни страни.

Съществува и още един начин, по който можете да се доближите до своите силни страни. Кристофър Питърсън и Мартин Селигман обособяват не само 24 силни страни, но и предлагат възможност тези страни да бъдат оценени, чрез специално създаден въпросник.

**Този въпросник се намира на сайта: [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)**

**Ако искате да използвате този въпросник, ще ви бъдат необходими:**

- **Компютър;**
- **Електронен адрес;**
- **и търпение при попълването на въпросника.**

**След като приключите с въпросника, ще получите веднага отговор за своите силни страни.**

**Нанесете погреббата на своите силни страни в **Работен лист 4**, така, както са генерирани. Така ще имате още един източник на оценка на вашите силни страни. Ако изпитвате затруднения с попълването на въпросника, не се притеснявайте. Отговорите от **Работни листове 1, 2 и 3** са също добро начало, за да се ориентирате в профила на своите силни страни.**


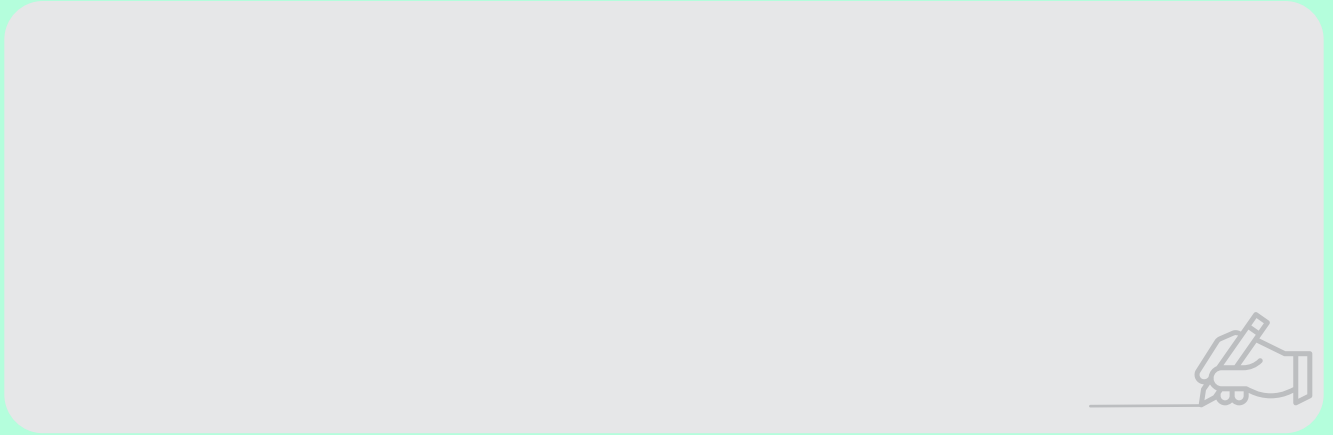
**Ако вие, вашите родители и приятел са попълнили **Работни листове 1, 2 и 3**, нанесете отговорите в **Работен лист 5**.**

**Сега можете да сравните отговорите, които отразяват вашето разбиране за вашите силни страни, и разбирането на другите за вашите силни страни.**


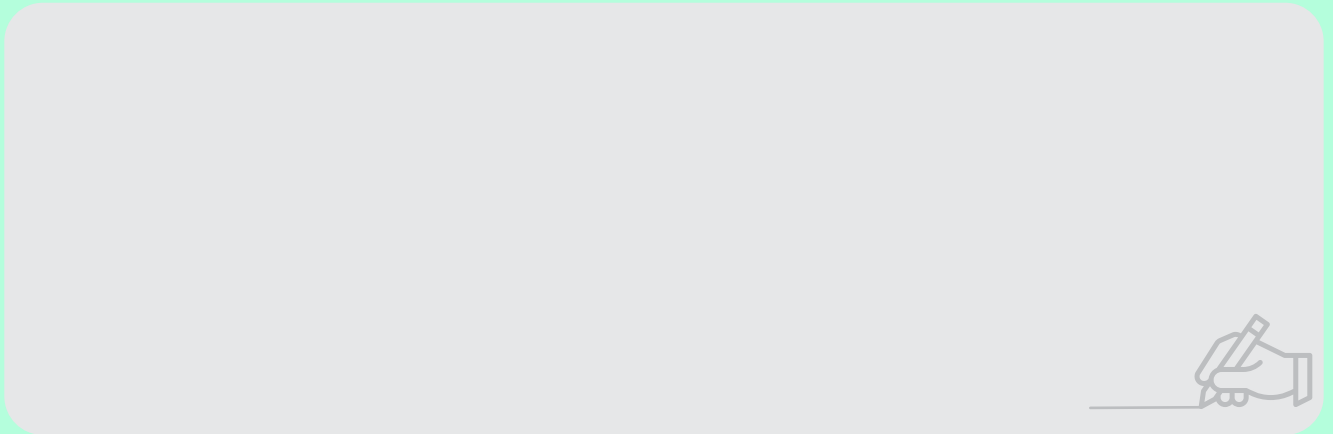
**Може би ще откриете с известна изненада, че оценките не са еднакви – вашите оценки могат да се различават от оценките на другите.**

## Опитайте сега да отговорите на следните въпроси:

Посочените силни страни представят ли добре вашата личност, разпознавате ли себе си в тази силна страна – „Това съм аз“?



Съществуват ли значителни различия между направените от различните източници оценки на вашите силни страни?



**Откривате ли едни и същи силни страни в различните източници / гледни точки?**



**Изненадани ли сте от погрешбата на силните страни, която откривате?**



**Преди да продължим нататък, нека да направим още няколко пояснения, свързани със силните страни.**

## Прояви на силните страни

### Всеки човек:

- Притежава уникален профил на своите силни страни, което разкрива вътрешното му богатство;
- Придава различна значимост и ценност на притежаваните от него силни страни;
- Използва по различен начин своите силни страни, което зависи от контекста – изразяването на всяка силна страна може да е в различен степен.

Ще откриете също, че има силни страни, които улавят най-добре вашата уникалност и свидетелстват най-силно за вашата идентичност, и че има силни страни, които не са с толкова ярко присъствие – представени са слабо – това могат да са неизползвани силни страни или неразвити силни страни.

Някои от силните ви страни могат за определено време да са отпаднали от употреба – да са били потиснати от някого, който е с авторитет, или защото сте се почувствали обезкуражени или поради някакви групи външни ограничения.

Важното е, че силните страни могат да се променят, да се развиват и да се съчетават по различен начин с останалите силни страни. Това зависи от вас.

## Моите най-силни страни (ключови силни страни)

Ако искате да разберете коя е силата, която ви представя по най-значим и силен начин, или която съставя сърцевината на вашия Аз, трябва да си отговорите на въпроса:

От съществено значение ли е тази сила за това кой съм?



От съществено значение ли е за това кой искам да бъда?





**Как би изглаждал животът ми, ако я нямаше?**



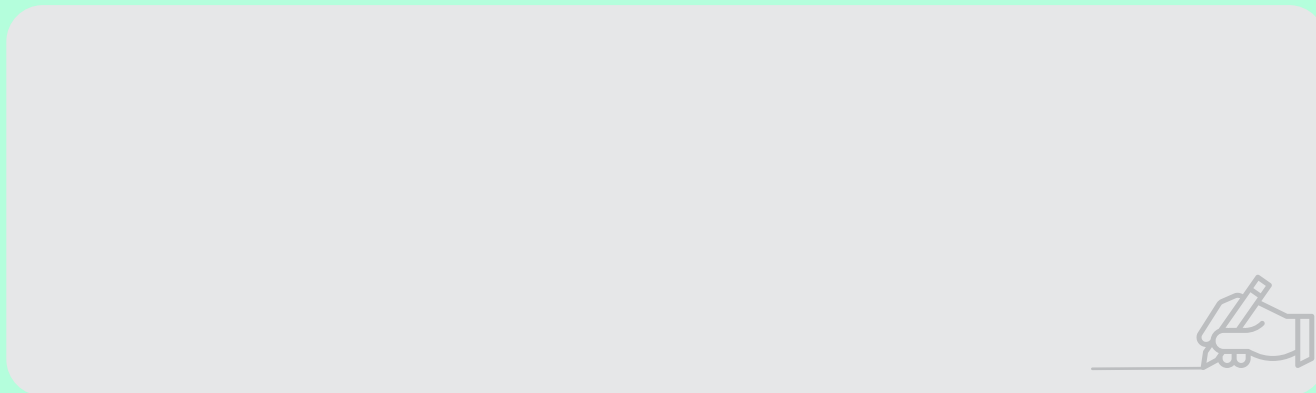
**Защо е ценна за мен?**



**Какво ми носи?**



Отбележете пет от силните страни, които най-добре разкриват вашата същност:



Отбележете как сте ги използвали досега в своите рутинни активности. Изберете три от най-рутинните активности:

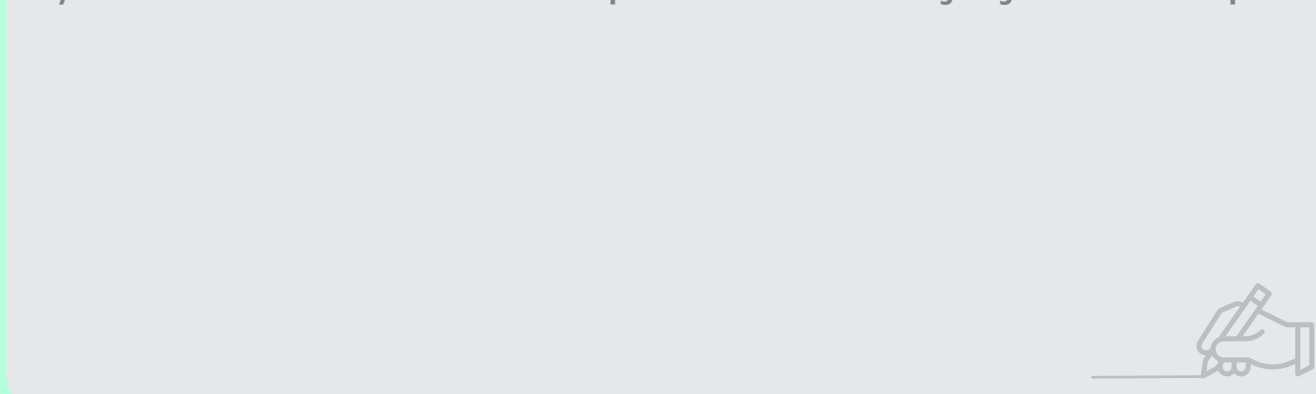


**ПРИМЕР:** рутинна активност – учене; силни страни – любопитство и постоянство; използване – не отлагам изготвянето на проектите, прочитам малко повече материали по темата.

Рутинна активност

Силна страна

Как използвам силната страна



Можете да използвате вашите силни страни не само в различни области, но и по-различен начин – много или малко.

Как можете да използвате тези силни страни през дните от следващата седмица по нов начин?

Ден

Силна страна

Описание на начина на използване



Представете си сега колко са важни за вас тези силни страни, как са ви помогнали да изградите отношенията си с близките, да постигнете много неща и да се почувствате щастливи и удовлетворени в безброй много моменти. Преживейте тези благотворни ефекти върху себе си много ясно.

Отбележете своите преживявания



**Представете си сега, че не можете да използвате по никакъв начин тези силни страни един месец. Какво би ви причинило това? Как бихте се почувствали?**



**ПРИМЕР:** Ако сте избрали любопитството, че не можете да се занимавате с нищо ново, да изследвате или проучвате нещо, не можете да задавате въпроси, да опитвате нови храни или да посещавате нови места, не можете да търсите нищо в телефона или в Интернет през следващия месец...)

**Отношенията с другите са един от основните източници на щастие и успех. Отбележете как може да използвате всяка от петте силни страни за подобряване на отношенията.**

Силна страна

Описание на начина на използване



**Какво виждате у вашите приятели и съученици? Знаете ли, че е много по-лесно да се съсредоточите върху слабите страни, отколкото върху силните. Изберете ваш приятел, на когото много гържите. Вече знаете кои са силните страни – отбележете пет силни страни, които откривате у него.**



**Намерете повод да споделите с него, това което сте открили като силни страни, и начина, по който той ги използва.**

**Отбележете три цели, които са значими за вас и вашето бъдеще, и които много силно искате да постигнете**



Отбележете как можете да използвате петте силни страни, за да ги постигнете:



Изберете една силна страна, която сте използвали в някаква ситуация, и отговорете на следните въпроси:

Силната страна, която използвах:

Какво научих от нейното използване:

Какво беше позитивното, което отбелязах:

Какво беше позитивното преживяване в тази ситуация:







Когато разхождах кучето си с моя приятел, спрях да говоря и започнах да слушам. Позитивното, което отбелязах – колко забавно беше и колко е внимателен с мен; Какво научих – чувствах се по-добре, когато бяхме заедно и можехме да се забавляваме, бих искала да слушам повече, а не само аз да приказвам; Силната страна, която използвах – социалната компетентност; Позитивно преживяване – беше весело.

Вече сте забелязали, че някои силни страни са по-слабо представени във вашия профил – може би не са забелязани от вас и от другите, или не им придавате голямо значение.


Отбележете една силна страна, която е слабо представена:



Отбележете кога за последно сте използвали успешно тази силна страна:



В коя област:



След като вече сте отделили вашите пет най-силни страни, изберете пет фотографии, които ги изразяват, направете пано на вашите силни страни и добавете текст (сентенция или каквото искате) към всяка снимка.

## Силните страни и ученето

**Чувствате ли се отегчени в училище? Чувствате ли се разсеяни, немотивирани или незаинтересовани, когато трябва да изпълните учебните задания – изготвяне на проекти, домашни, подготовка за изпити...? Очаквате ли с нетърпение да свърши последният час, да дойде краят на учебния ден и да правите нещо различно? Ако е така, можете да си зададете въпроса: Каква сила /сили на характера си не съм използвал? Когато изразим най-добрата част от себе си, ние се чувстваме изпълнени с енергия, щастливи и свързани с това, което правим. Ако не сте свързани с това, което правите, вероятно ще бъдете в състояние на стрес и ще имате нужда от своите силни страни. Въпреки че усилването на силните страни по време на училището не винаги е отговор на всяко стресиращо събитие, това е прякият път да се освободите от изпитваното напрежение, скука и апатия.**



**Отбележете пет от най-често изпълняваните задачи, свързани с училището. След това се върнете към вашите най-силни страни и помислете как можете да ги използвате, за да се справите успешно с тези задачи. Помислете дали ги използвате оптимално или не ги използвате достатъчно добре.**

Задача

Силна страна

Как мога да я използвам при решаване на задачите?

01

02

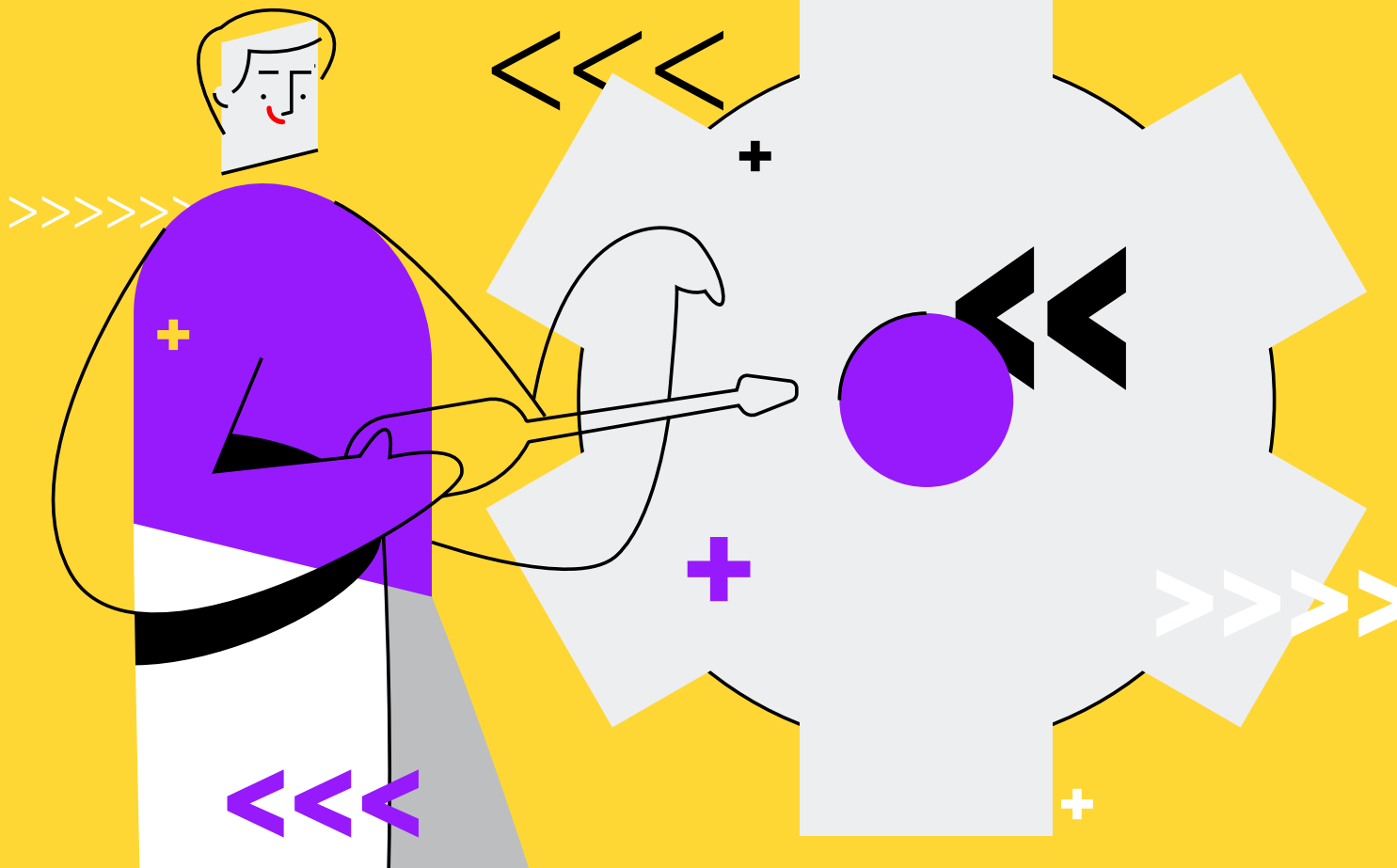
03

04

05



**ЧАСТ 06**



**Как мога да развия  
своите силни страни?**

След като вече разгледахте своите силни страни и отделихте тези, които най-силно ви представят, можете да продължите да работите и с останалите силни страни.

Спомняте ли си, че всички силни страни имат значение. Не подценявайте значението на отделните силни страни, независимо от това как са представени във вашия профил, или колко са усилията, които трябва да положите за тяхното развитие.

Спомняте ли си още, че всяка силна страна може да се използва различно: умерено, което я прави ефективна и развиваща ( Например умерената употреба на любопитството към света ще бъде в зоната между прекаленото любопитство ( “да си пъхам носа навсякъде“ ) / или пълното отсъствие на любопитство ( отегчение, апатия ).



Някои силни страни споделят общи способности, свързват се по-лесно и работят по-добре заедно. В следващите страници ще намерите описания на всяка силна страна, които включват:

Ангажирането с отделните активности и упражнения ще ви помогне да превърнете всяка от тези силни страни в част от своята идентичност.



**ОПРЕДЕЛЕНИЕ НА  
СИЛНАТА СТРАНА**

**УПОТРЕБА НА  
СИЛНАТА СТРАНА**

**УПРАЖНЕНИЯ И АКТИВНОСТИ  
ЗА ОСМИСЛЯНЕ И РАЗВИТИЕ  
НА СИЛНАТА СТРАНА**



# Креативност

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез нови и оригинални начини за разглеждане на нещата и решаване на проблеми, за справяне със стреса и поддържане на добри отношения с другите. Проявите на креативност се откриват във всички области от живота.

## Употреба

Прекалена употреба

ексцентричност

Зона на умерена употреба

креативност

Недостатъчна употреба

конформизъм, баналност

## Справяне със скучните задачи:

Направете списък на задачите, които смятате за скучни, но трябва да изпълните. Потърсете различни начини за тяхното решаване.

## Създаване на нещо ново:

Помислете за артистична или практична употреба на нещата, преди да ги изхвърлите.

## Предложение за креативно решение:

Изберете проблем, който не ви поставя под голямо напрежение. Отбележете три различни начина, по които можете да решите този проблем.



Изберете една рутинна дейност от своето всекидневие и опитайте да я извършите по различен и оригинален начин.

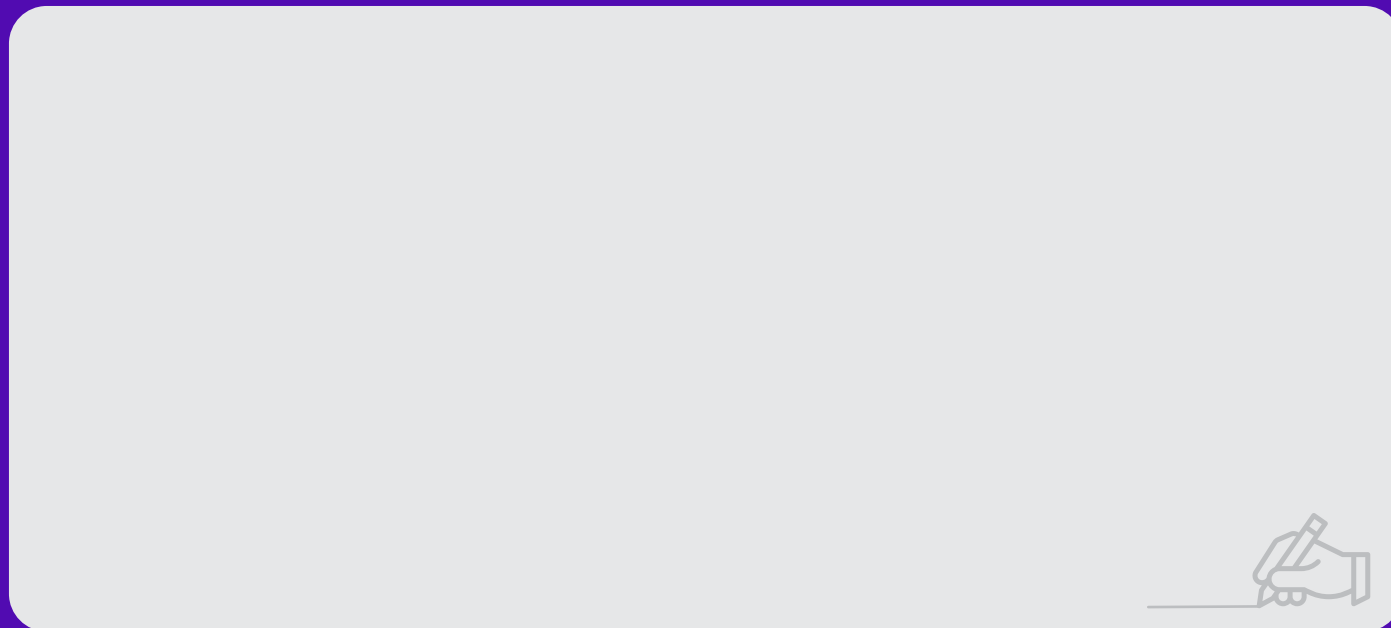
Опитайте да бъдете открити и не разгромяващи към собствените си и към чуждите креативни идеи.

Изберете приятел, на когото държите много, и отбележете какво можете да направите за него, така че да го изненадате приятно с нещо необичайно и оригинално.



## Предметите и техните необичайни употреби:

Изберете предмет с обичайна употреба от ежедневието, например кламер, с който захващате листове. Отбележете колкото може повече необичайни употреби на кламера – за какво можете да го използвате, освен за захващане на листове.



През идващата седмица изберете произволно предмет и повторете това.

## „Словесна салата“:

Изберете две думи, които са много отдалечени, и създайте необичайна история.

## Създайте история от фотография.

Разгледайте фотографията и създайте необикновена история.

Каква е връзката между тези хора? Откъде идват? Накъде са се запътили – къде разхождат велосипедите си? Дали отиват в парка, или се опитват да избягат от нещо?



Дали са намерили велосипедите, или просто ги имат от много време? Не се страхувайте да предоставите свобода на въображението. Може би това са трима човека, оцелели след апокалипсис? Или са се запътили към своите мечти, издигайки се с велосипедите към небето? Не спирайте да добавяте още фантастични моменти.

Можете да изберете всякакви герои и да ги поставяте в различни ситуации и сценарии. След време може да се пренесете и в реалния свят. Когато гледате преминаващите по улицата хора от прозореца на кафенето, опитайте да си представите живота, който водят, и създайте забавни истории за всекиго от тях.

## Състояние на поток

Може би сте усещали как губите представа за времето, когато се оставите да бъдете погълнати от приятна за вас дейност. Започвате да четете роман следобед и забравяте за житейските си грижи, докато не забележите залеза на слънцето и не откриете, че не сте вечеряли. Карате колело и не знаете колко време е изминало, докато сте се наслаждавали на парка. Изкачвате се по-стръмен скалист склон, въздухът около вас трепти, всичко е облято със светлина. Знаете какво движение точно да направите във всеки момент. Няма минало, няма бъдеще – само настояще. Усещате скалата, тялото и съзнанието си. Сливате се с тях в една-единствена същност. Потопили сте се напълно в преживяването, без да мислите или да се разсейвате с други неща. Егото ви се размива и ставате част от това, което правите. Този вид преживяване е описано от Брус Ли в известната сентенция „Изпразни ума си, бъди безформен – като вода. Бъди вода, приятелю“.

Това е състоянието на „поток“ , при което сме напълно слети с това, което правим, когато сме погълнати от дейност и нищо друго няма значение. Креативността в различните си форми предизвиква подобно сливане.

Ако искате да преживеете това състояние, трябва да са налице следните условия:

- да знаете какво правите;
- да знаете как да го правите;
- да знаете колко добре го правите;
- да знаете накъде отивате (ако се налага да избирате посока);
- да имате амбициозни предизвикателства;
- да използвате най-добрите си ресурси;
- да се освободите от разсейващите обстоятелства.

Едно от най-важните неща за навлизане в това състояние е предизвикателството да е достатъчно трудно, но не прекалено; целта да е конкретна и ясна (като в настолните игри – да победиш противника, като следваш точно определените правила); да не се заемате с повече от една задача.

Изберете една дейност и опитайте да създадете състояние на поток.





# Любопитство

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез откритост към новото – преживявания, знания, активности; приемане на несигурността, впускане в непознатото, което може да подпомогне израстването и справянето.

## Употреба

Прекалена употреба

прекалено любопитство

Зона на умерена употреба

любопитство

Недостатъчна употреба

безразличие

## Преодоляване на скуката чрез опитване на нещо ново:

Ако усещате скука или сте уморени от рутината, опитайте нещо ново. Опитайте ново занимание, посетете място с историческа ценност, спортно събитие, концерт, театрално представление, различна храна, срещнете се с нови хора.

## Преодоляване на пристрастията чрез разнообразяване на социалните отношения:

Често се свързваме с хора, подобни на самите нас. Това ни създава комфорт и ни помага да се идентифицираме с тях, но и ни ограбва, тъй като ограничава социалния ни опит. Уговорете си среща лице в лице или на кафе с човек, който е извън вашето обкръжение, и опитайте да научите нещо за света, който не познавате. Това може да е човек от друг град, страна, култура, интереси. Бъдете толерантни и открити към новото.


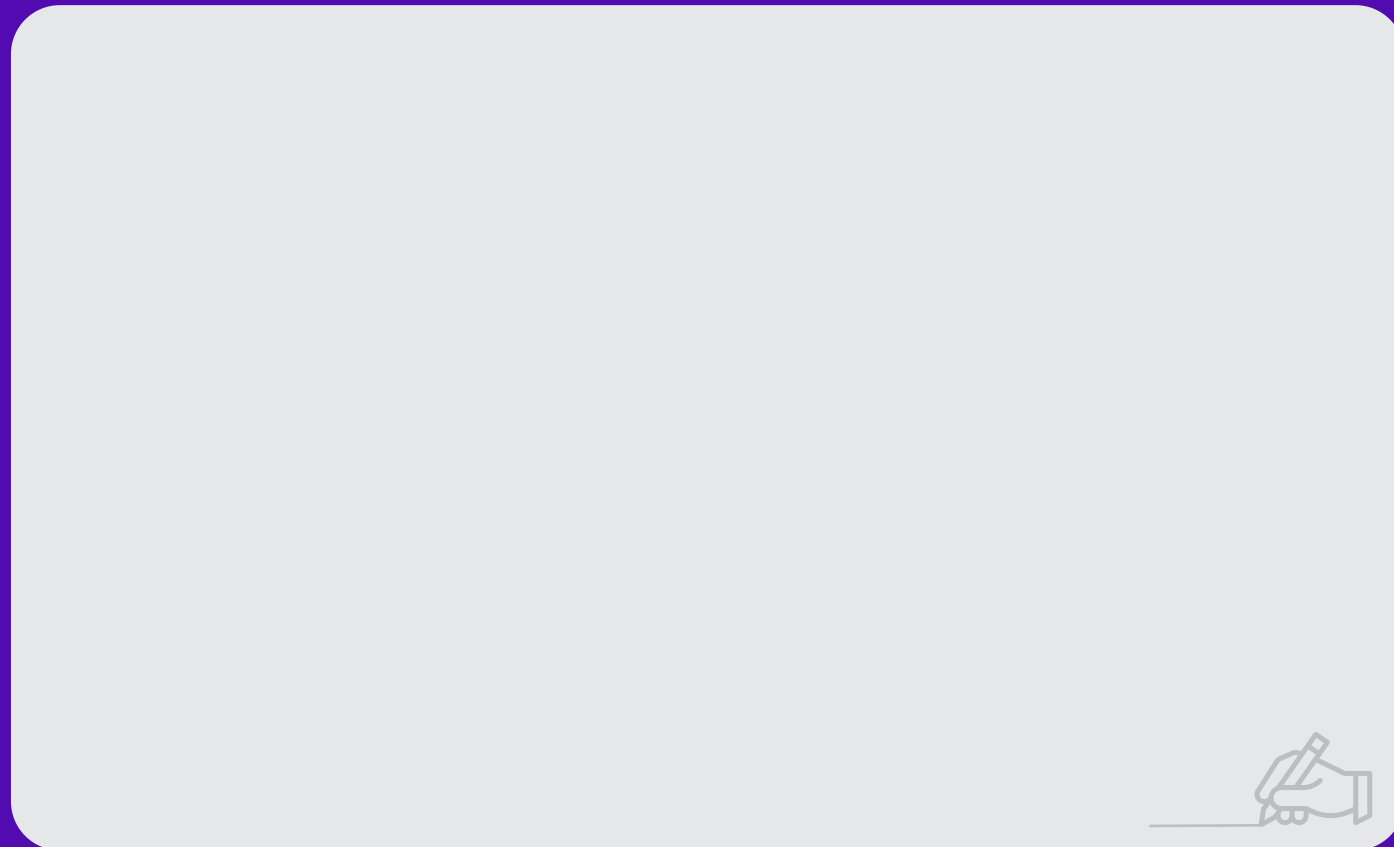
## Развийте любопитство към природата:

Поне веднъж седмично наблюдавайте природата, като се разхождате в парка или като отидете в гората, край някой поток, край морето, в двора на къщата, на терасата... Пишете, рисувайте или скицирайте, за да запазите впечатленията и чувствата си.


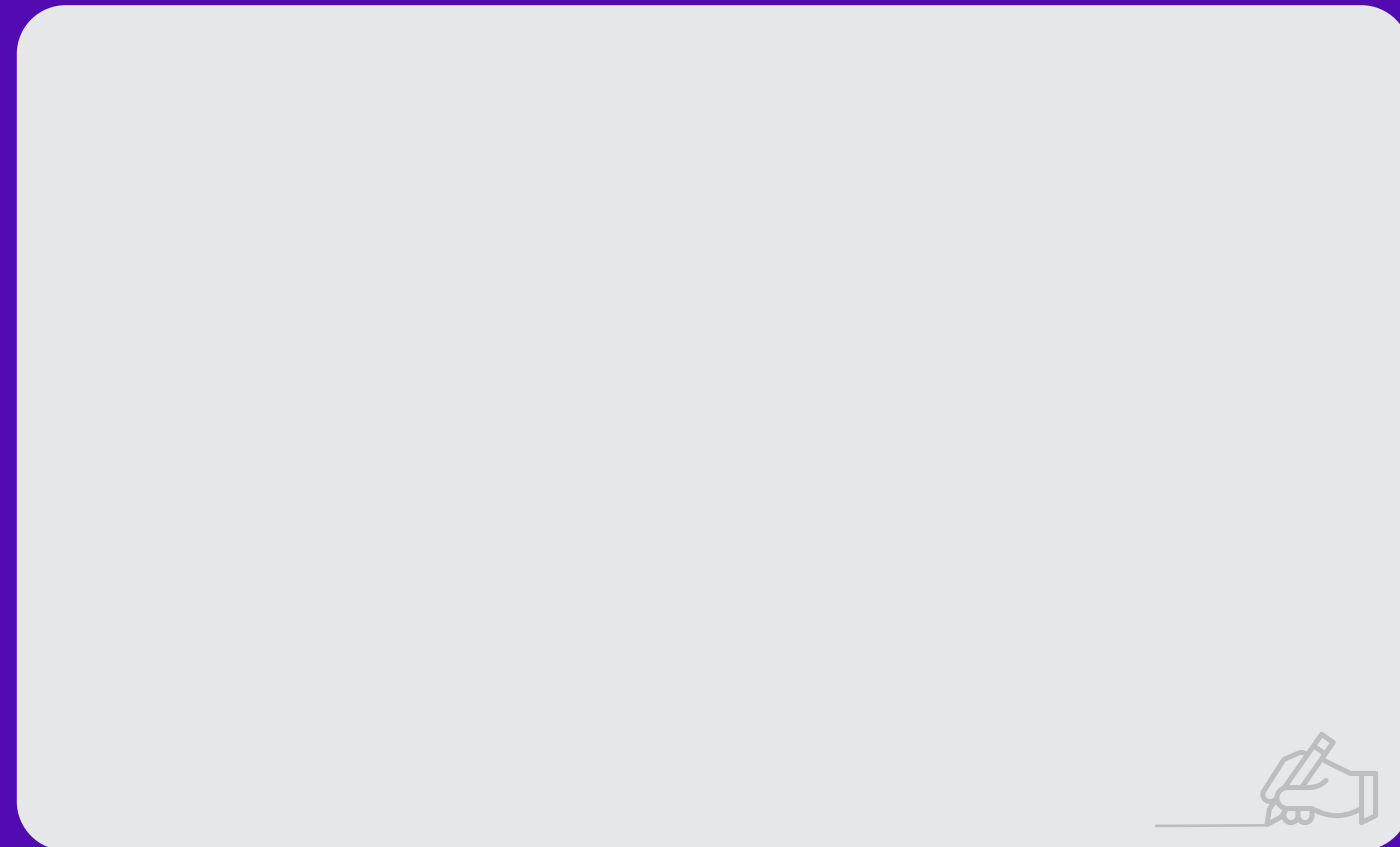
Изберете място, през което минавате всеки ден – улица, площад, сграда, парк, за която знаете много малко, и опитайте да научите всичко за него. Отбележете това, което сте научили.



След като свършите училище, поемете по различен път към къщи и отбележете всичко, което сега виждате.



Изберете дейност, която извършвате всекидневно, но не харесвате, и опитайте да отбележите три неща, свързани с тази дейност, които преди не сте забелязвали. Можете да обсъдите Вашето откритие с приятели.



# Непредубеденост

## Критично мислене

### Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез разглеждане на нещата от всички страни. Отчитане на различните гледни точки при решаване на съответните проблеми, избягване на прибързани заключения, откритост към промяна на мнението при наличие на доказателства.

### Употреба

Прекалена употреба

тесногърдие

Зона на умерена употреба

непредубеденост

Недостатъчна употреба

лекомислие и неразумност

## Търсене на алтернативни начини на обяснения на предизвикателства:

Отбележете последните три предизвикателства и мислите, които са ви натъжили, разстроили или разгневили.

*Напр: „Брат ми постоянно оставя бъркотия навсякъде и това много ме дразни! Когато се опитам да му кажа как се чувствам, изобщо не иска да ме чуе, като че ли му е все едно“.*

### СИТУАЦИЯ 1

Обяснение на ситуацията:

Алтернативно обяснение на ситуацията:



### СИТУАЦИЯ 2

Обяснение на ситуацията:

Алтернативно обяснение на ситуацията:



### СИТУАЦИЯ 3

Обяснение на ситуацията:

Алтернативно обяснение на ситуацията:



## Обсъждане на решения, които са с неочакван обрат:

Помислете за решение, което сте взели, но е с неочакван негативен обрат или не е предизвикало желанието от вас резултат. Споделете вашите мисли относно решението с някого, на когото имате доверие и смятате за мъдър. Помолете го да направи критична оценка на вашето решение. Обещайте си, че ще изслушате оценка, без да се ядосвате или да приемете защитна позиция.

## Търсене на противоположни аргументи:

Изберете въпрос, по който имате ясно изградена позиция. Опитвайте да обмислите аргументи в полза на противоположната страна. Безпристрастно прегледайте вероятните източници, които може да подкрепят поддържането на тази гледна точка. Това ще отвори вашето съзнание за нови гледни точки, които не сте разгледали преди това. Отбележете своите преживявания.



Изберете нещо, в което силно вярвате. Отбележете пет причини, поради които някой друг би се съмнявал в това, в което вие вярвате.



## Разбиране на чуждата гледна точка:

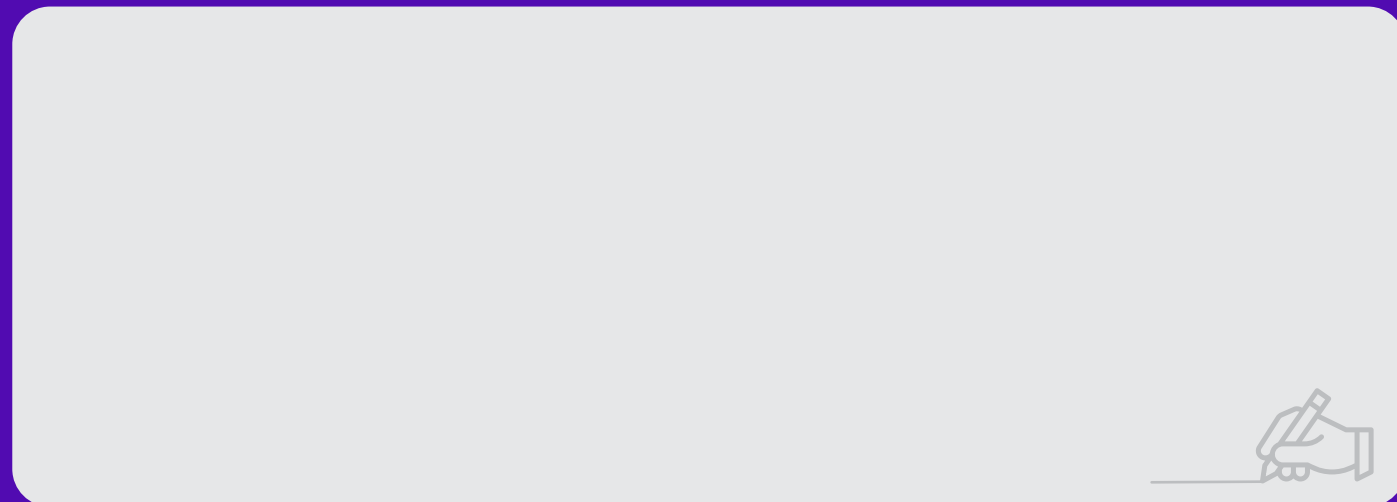
Когато сте с приятели и по време на разговора някой сподели нещо, което е важно и с което сте категорично несъгласен, попитайте го защо е толкова убеден. Слушайте внимателно и опитайте да разберете неговата гледна точка.



Гледайте сами или с приятели телевизионния римейк на филма „12 разгневени мъже“, режисиран от Уилям Фредкин. Проследете представените различни гледни точки и несъгласията на останалите участници, свързани с тях. Отбележете своите преживявания и това, което ви е впечатлило.



Изберете свое любимо предаване и опитайте да разберете аргументите, с които е защитена теза, която вие не споделяте.



## Въпроси и отговори:

Името на древногръцкия философ Сократ, живял преди 2500 години, свързваме често с факта, че е предложил начин да се научим да мислим и да си задаваме въпроси относно това, което мислим. Методът, който е предложил, днес носи неговото име. Когато двама разговарят, това е диалог, и точно това е, което Сократ би ни насърчил да правим – да водим диалог със себе си, докато стигнем до сърцевината на нашите истински мисли и разбирания.

Идеята е да започнете с въпрос, който изглежда прост, и след това чрез задаване на въпроси отново и отново, да достигнете до предела на своето мислене, където няма място за противоречия и повече въпроси. Понякога този начин на разговор може да отнеме време, но е вълнуващо приключение.

- Аз например приемам за даденост, че искам да бъда добър баща. Това е толкова очевидно, че едва ли има нужда от изяснения. – Не бързай толкова – би казал Сократ. – Какво искаш да кажеш с думата баща. Строго биологичното понятие ли имаш предвид?

- Ами не. Всъщност дъщеря ми е осиновена.

- А, значи баща, е нещо повече от биологично понятие.

- Да, абсолютно.

- Какво е определението за баща тогава?

- Някой мъж, който се грижи за малко дете.

- Хм, ако заведе дъщеря ти, да речем, за няколко часа в Делфи, аз баща ли съм ѝ?

- Не, разбира се, че не, Сократ. Да си баща, включва много повече от това.

- Тогава какво е това, което различава възрастен мъж, който се грижи за дете, от възрастен мъж, достоен за титлата баща?

- Любовта. Това прави един баща наистина баща.

- Много добре. Харесва ми този отговор. Разбира се, трябва да дефинираме любовта, но ще оставим това за друг път.

- Сега, ти каза, че искаш да бъдеш добър баща?

- Да, аз наистина много искам.

- И какво имаш предвид, когато казваш добър?

- Признавам, че нямам представа. Само мъгляви идеи и някакви образи изплуват като от комикс в ума ми: голям сладолед, водене на курс по танци, помагане в писането на домашни, смях, летни ваканции – това е общо взето.

-Това са хубави образи – би казал Сократ. – Но какво илюстрират? Всъщност не знаеш какво имаш предвид, когато казваш добър баща, нали?

Регуването на въпроси и отговори продължава, докато почувствате, че повече няма какво да се добави? Целта на тези разговори е да разгледате дадената тема от различни перспективи, докато стигнете до някаква очевидност.

Сега изберете тема, предложете тази тема за разглеждане с приятели и опитайте да проведете този вид разговор.

$$9.8 \text{ m/s}^2$$

17

$$r = d/\Delta t.$$

$$f(x)dx = F(x) + C, \text{ if } F'(x) = f(x)$$

$$E = mc^2$$

$$a = \Delta v / \Delta t = (v_f - v_i) / (t_f - t_i)$$

# Любов към ученето

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез стремежа към систематичното обогатяване на наличните знания по определени теми и развитие на нови умения. Любовта към ученето насочва към включване в различни активности, участие в кръжоци, литературни клубове, школи, спортни клубове, театрални кръжоци, курсове, лекции, майсторски класове в различни области. Страстта към ученето е предизвикана от стремежа към обогатяване и дълбок стремеж към разширяване на знанията.

## Употреба

Прекалена употреба

усещане, че „знаеш всичко“

Зона на умерена употреба

любов към учене

Недостатъчна употреба

самооволство, безучастност



## Задълбочено проучване на ситуация:

изберете определено място, тема, събитие – нещо, което ви вълнува, и задълбочете познанията си, като направите собствено проучване.

## Опитайте това:

Изберете град, който много искате да посетите.

След това потърсете различни източници и обогатете знанията си за този град. Потърсете отговорите на следните въпроси:

Коя е най-популярната храна в този град?

С какво е известен този град?

Кои са най-големите забележителности на този град?

Коя известна личност е родена или живяла в този град?

Мислите ли, че ще се чувствате по-добре, ако живеете в този град? Защо?



## Използване на свободното време за учене:

Изберете тема или област, към която проявявате любопитство и желание да научите нещо повече, и се потопете по-дълбоко в изучаването. Използвайте свободното си време, за да съчетаете удоволствието с ученето: посетете различните забележителности, научете повече за местната култура и обичаи, запишете се на курс по готвене, посетете местните музеи, паркове, кафенета, площади, ресторанти.

## Съвместно учене:

Учете заедно с приятел, с когото споделяте общи интереси. Споделете откритията си от наученото – на чаша кафе или чай, за предпочитане в кафене. Можете също да учите заедно с интимен приятел или с родители, или с други членове на семейството. Това ще заздравява вашите взаимоотношения и ще имате възможност да прекарате повече приятно време заедно.

## Учете нещо ново всеки ден:

Обърнете се към това, което ви вълнува най-много, и всеки ден четете, за да научите нещо ново. Отделете 15 мин., за да прочетете част от книга или статия, която преди това не сте чели. Когато учите нещо, което ви притеснява или вероятно ви е скучно, помислете как това, което ще научите, ще ви помогне и как ще разшири вашия хоризонт.



# Перспектива

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез даване мъдри съвети на другите; чрез оценяването какво можете и какво не можете да направите, да разграничите реалистичните от нереалистичните очаквания; да „претеглите“ различните варианти, за да откриете подходящия – независимо дали е свързано с грижата за вас или за другите, да откриете смисъла на вашия живот.

## Употреба

Прекалена употреба

нагменност, педантичност

Зона на умерена употреба

проникновение, реалистични очаквания

Недостатъчна употреба

повърхностност

## Разглеждане на нещата, които ме разстройват, от различни перспективи:

Изберете пет неща, които ви разстройват (например чувствате се разгневени на приятеля си, защото не е изпълнил обещанието да направите заедно презентацията; или на майка си, която след като е ползвала телефона ви, е изтрила снимките от партито). Опитайте да погледнете на ситуацията, като се поставите в позицията на чуждата гледна точка.

## Избор на ролеви модел за решаване на проблеми:

Изберете модел, който за вас е пример за проникновение, и определете как може да следвате неговите стъпки.

## Поставяне на текущите проблеми в по-широки перспективи:

Изберете нещо, което ви безпокои – някакъв проблем, и го поставете в по-широк контекст, след това отбележете дали проблемът изглежда по същия начин.

## Позитивно разсейване:

Направете нещо, което е значимо за другите, пренасочете времето и ресурсите си към това усилие. Тази смяна на посоката ще разсее мисленето върху проблемите, особено когато се нуждаете от нов поглед. Позитивното разсейване ще ви помогне да се върнете към проблема с нова, свежа гледна точка.





# Смелост

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез решителното отстояване на истината и изразяване на убежденията, с изправяне срещу собствените страхове. Смелостта може да е физическа или морална, да се изрази в защита на слабите и онеправданите.

## Употреба

Прекалена употреба

безразсъдство

Зона на умерена употреба

смелост

Недостатъчна употреба

страх, малодушие

## Минала проява на смелост:

Отбележете история от вашето минало, когато сте проявили смелост.

С какви ценности, бихте свързали тази проява на смелост?  
Защо трябваше да постъпите така, когато можех да имам неприятности, и не очаквах някаква непосредствена полза?

Кое беше най-голямото предизвикателство пред решението ви да проявите смелост?

Каква беше реакцията на другите?

От какво най-много се притеснявахте при проявата на смелостта?

Бихте ли проявили отново смелост, ако се наложи? Защо?



## Справяне с междуличностния дистрес „на четири очи“:

Отбележете три междуличностни ситуации, които ви причиняват продължителен дистрес, (например страх или премълчаване, спрямо хора, които имат власт и с които сте в непрекъснат контакт).



Отбележете как бихте изразили смелостта в тези ситуации:

*(Например „Искам да разговарям с моя учител след лекцията, когато другите напуснат залата, за да изразя своето несъгласие за обидния тон, с който разговаря с нас“.)*



## Посрещане на негативните преживявания със смелост:

Изберете ситуация, която предизвиква неприятни емоции у вас – емоции, които се опитвате да избегнете.

Превърнете тези емоции в твърдения (например „Ще се направя на слаба. Толкова ме е страх да не ме отхвърли и да не остана сама. Не мога да направя нищо, за да го задържа при мен, просто вече се предавам“).

Използвайте смелостта и си представете как се изправяте срещу всички тези емоции, какво би било най-лошото и най-хубавото, което може да се случи, ако останете в ситуацията и не направите нищо по въпроса.

Може да продължите и с още ситуации, които предизвикват неприятни емоции.

## Откриване на истината за самия мен:

Изберете истина (или някаква тайна) за нещо, което е значимо за вашия Аз, и което не сте споделяли с другите поради страх от отхвърляне или нараняване (например: „Много ме е страх да споделя с родителите си, че искам да замина с моя приятел в чужбина, и че нямам намерение да се запиша в университета, защото не знам как биха го приели. Не искам да ги нараня, но това е важна част от мене. Ако не им кажа, значи не съм достатъчно истинска“).

Помислете за позитивните последици от споделянето. Изберете подходящ момент и разкрийте истината.

## Заставане зад някого или зад дадена кауза:

Изправете се в подкрепа на някого, който е неспособен да отстои себе си (например по-млад брат или сестра, малтретиран съученик, уязвим възрастен или някой, който не е запознат с правата си).



Изберете герой от филм или от реалния живот, на когото се възхищавате за проявената смелост.

Име на героя

Какво мислите за този герой от историята?

Бихте ли искали да сте като него?

Какво бихте могли да направите, за да бъдете като него?

С какво вашият живот ще бъде по-различен, ако проявявате смелост?

Имате ли достатъчно смелост да бъдете смели, когато се изправите пред несправедливостта?

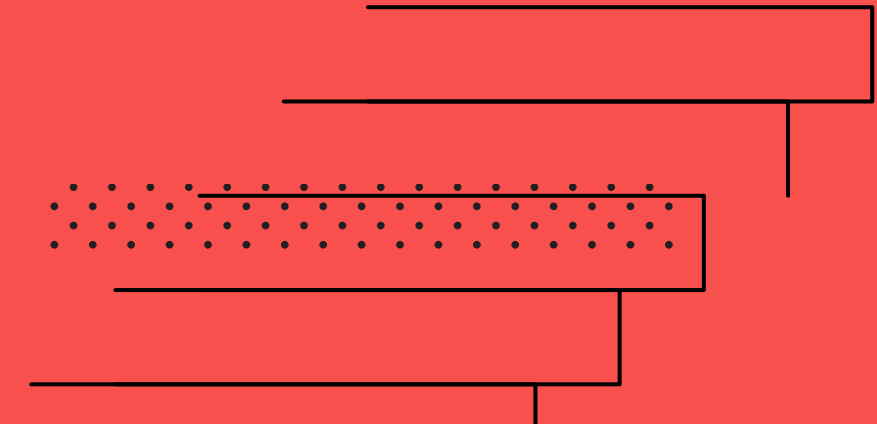
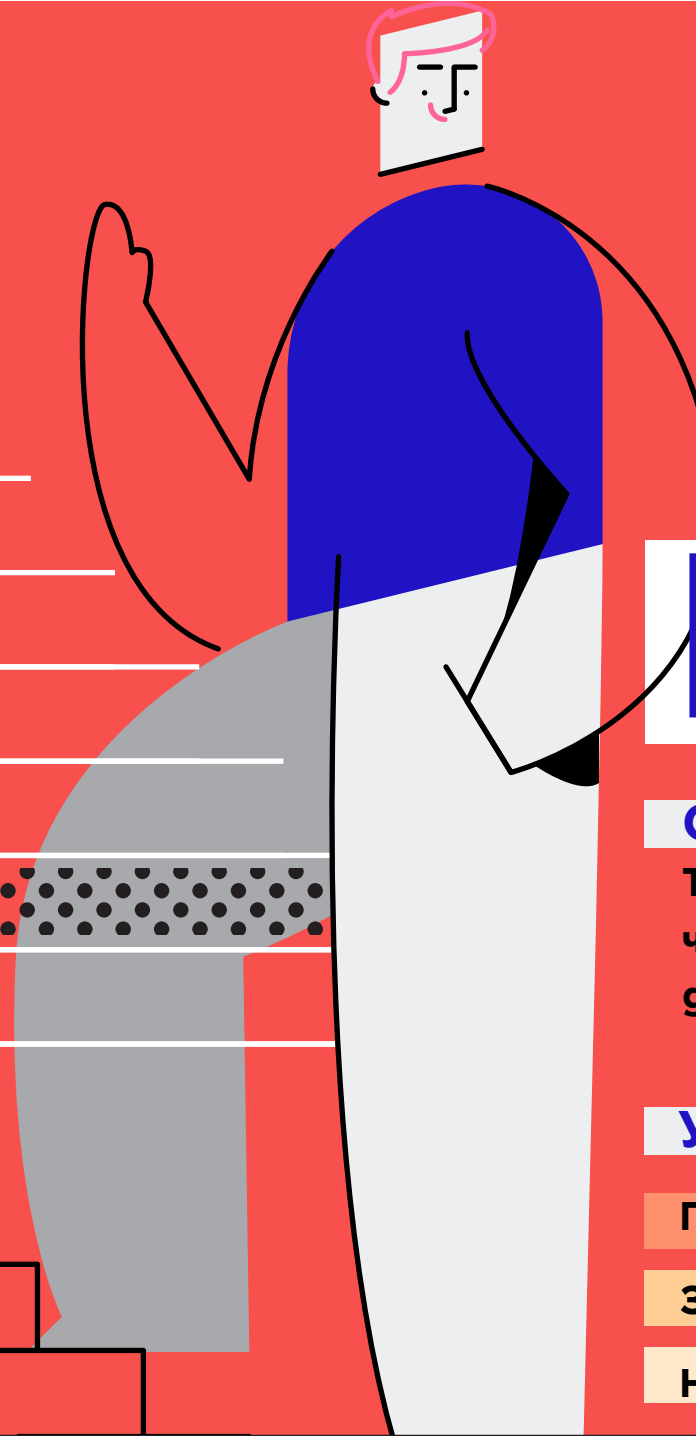


Следващия път, когато се опитвате да направите нещо добро или да кажете нещо добро, започнете се от какво се страхувате и след това направете или кажете нещо добро в дадената ситуация и опитайте да изразите своята смелост.

След като изпитвате страх от това, което трябва да направите, напомнете си как това нещо ще допринесе за доброто на другите или за вашето добро.





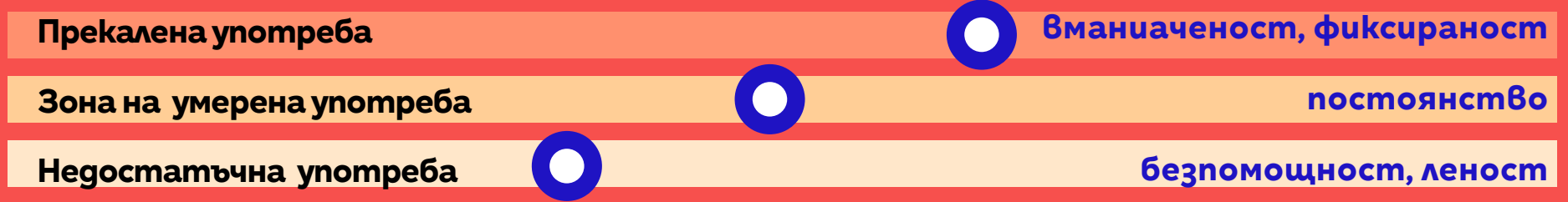


# Постоянство

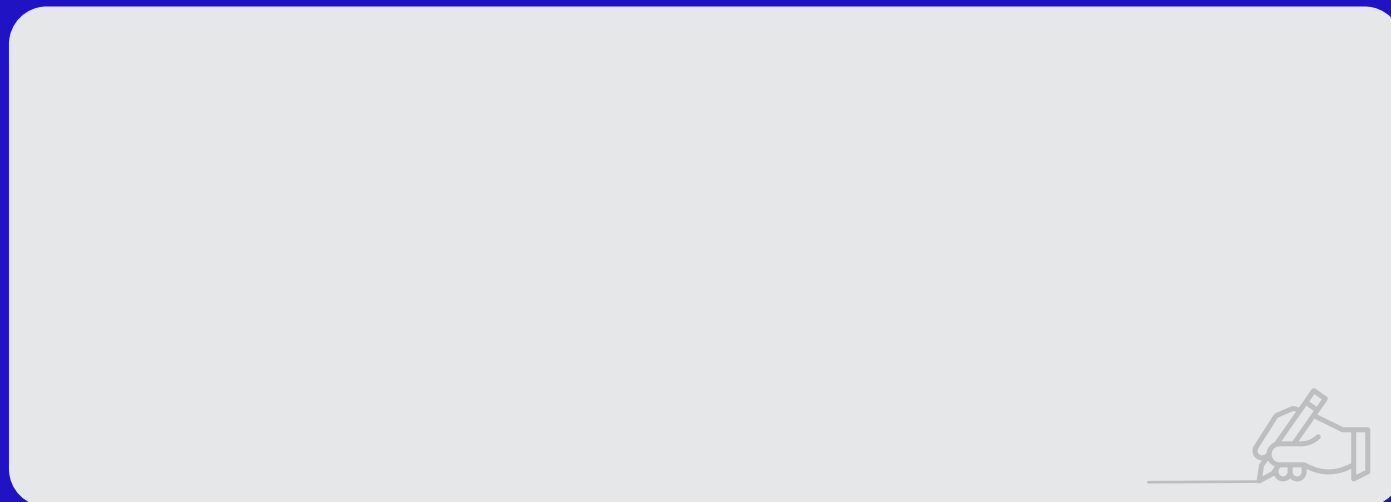
## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез довършване на започнатото; чрез постигане на целите, независимо от препятствията, чрез уменията да се даде най-доброто от себе си за справяне с проблемите и затрудненията.

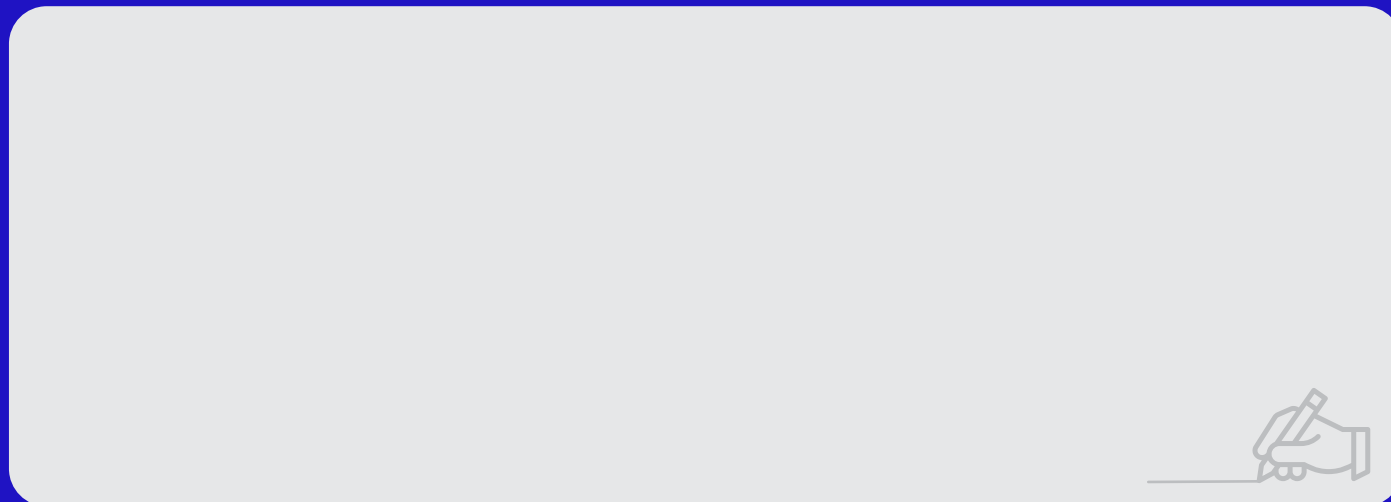
## Употреба



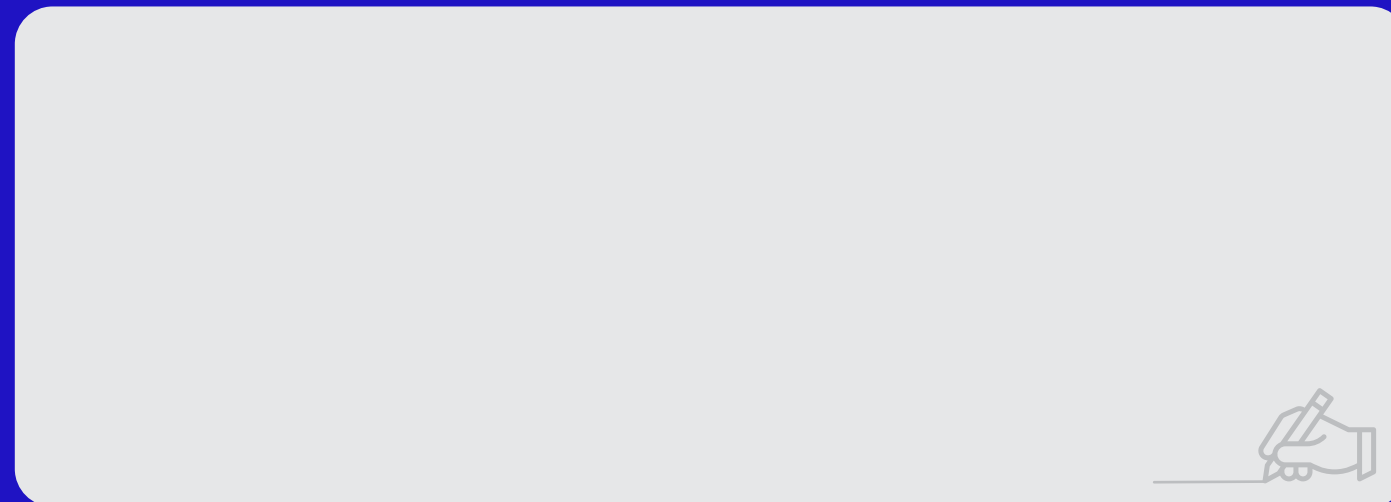
Изберете нещо, което обичате да правите, но все още не го правите достатъчно добре.



Отбележете тези части, които искате да усъвършенствате.



Направете план как смятате да усъвършенствате тези части.


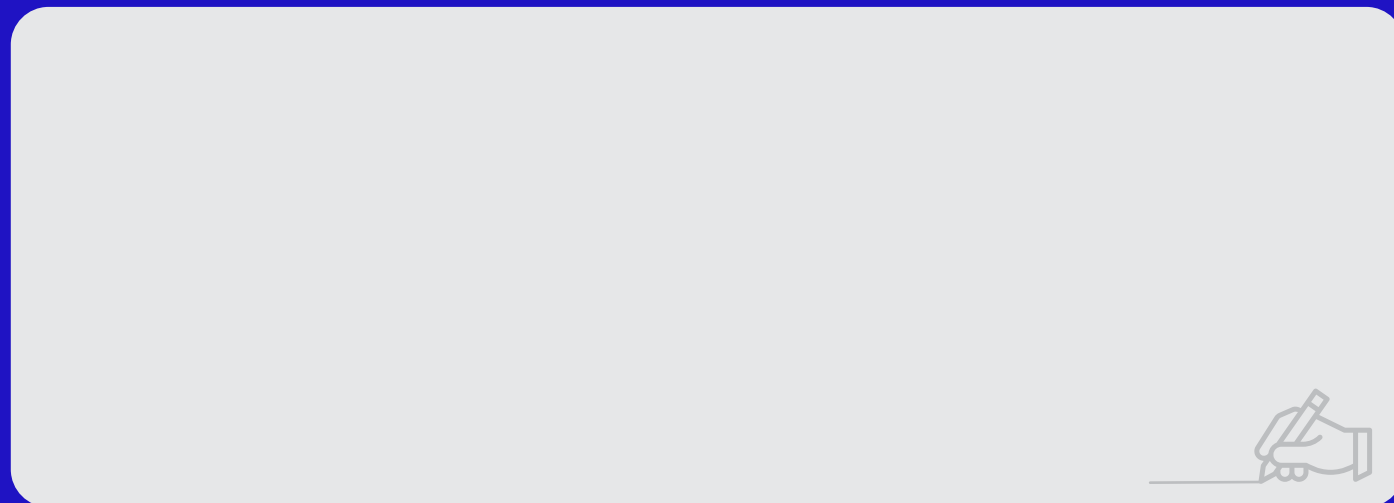


Продължете да се упражнявате, докато откриете видимо подобрение и започнете да правите това с лекота и удоволствие.


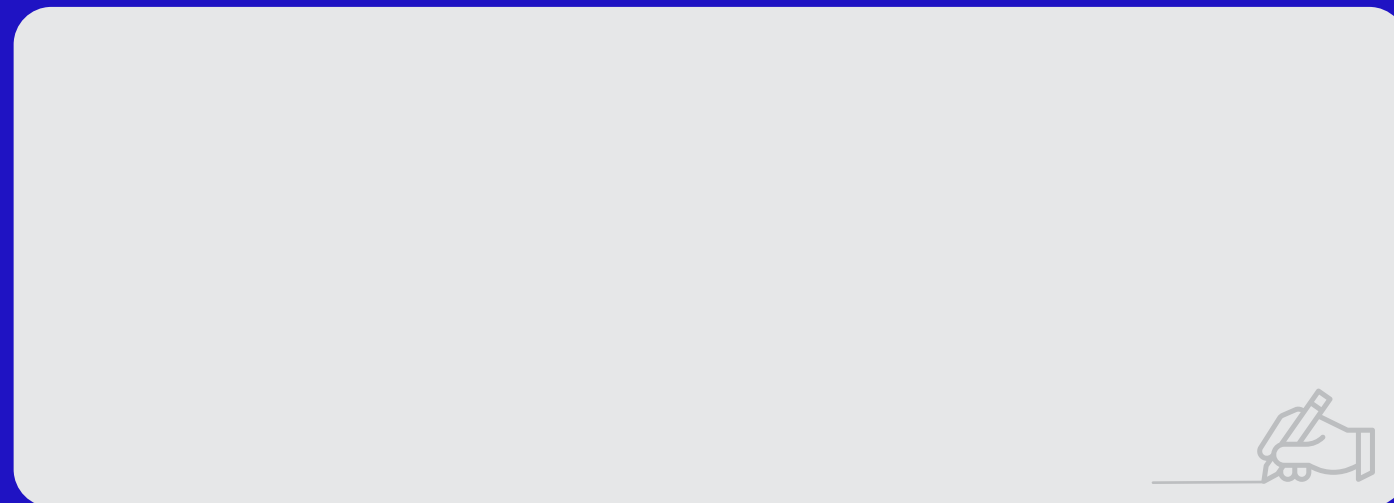
## **Изработване на планове:**

Изберете една задача, която сте отлагали от дълго време, и опитайте да я разрешите на малки стъпки, като използвате направения от вас план.


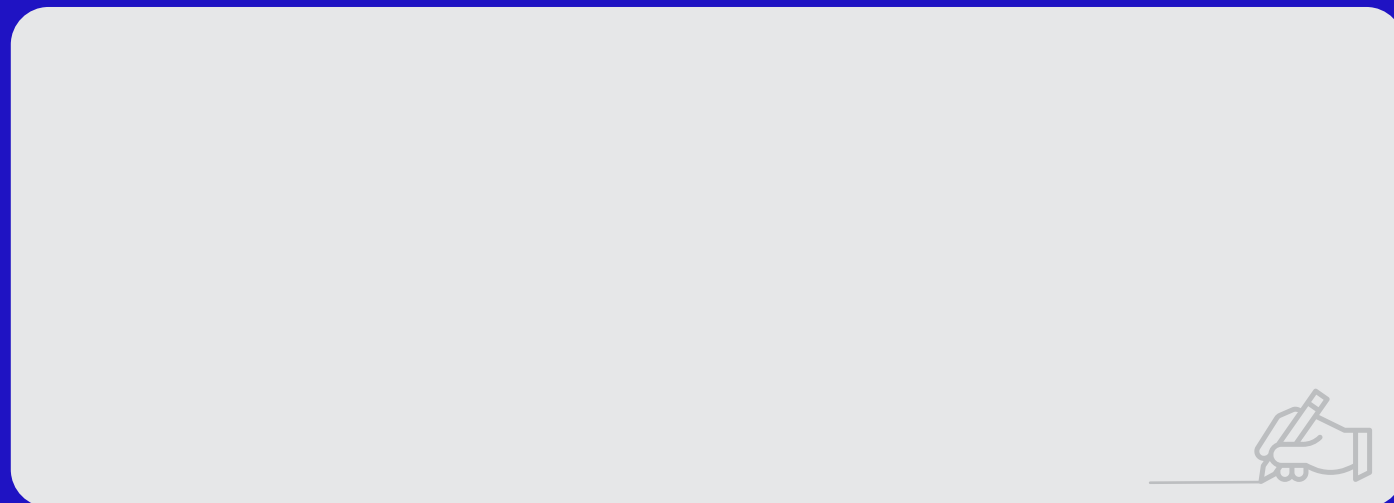
## Задача



## Изпълнение


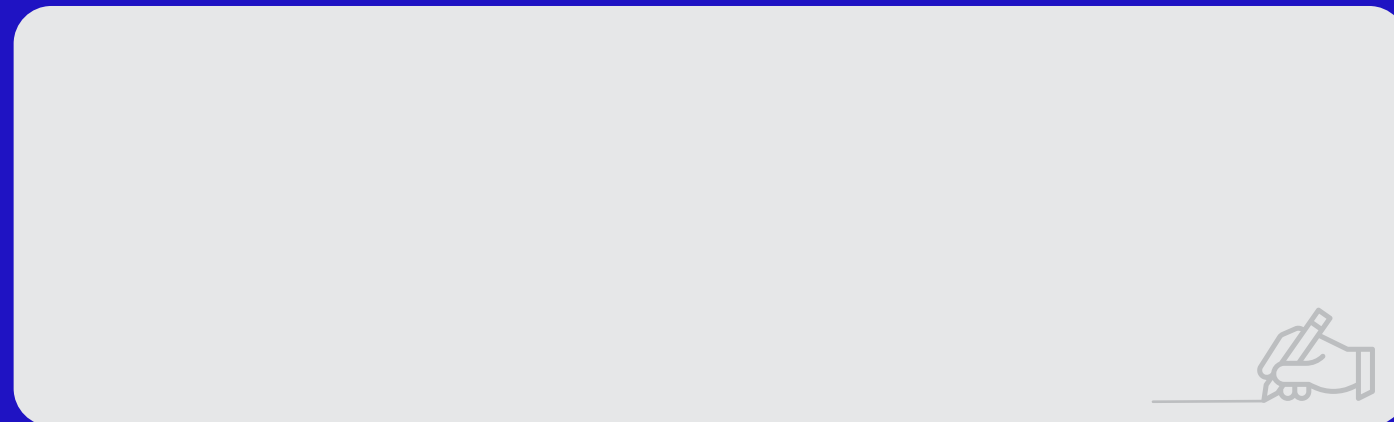


## Стъпки



## Преодоляване на трудности:

Изберете една цел и определете трудностите, които очаквате да се появят на пътя ви, след това съставете план за тяхното преодоляване.



# Честност

## Описание

Тази силната страна се демонстрира чрез представянето на себе си по автентичен начин, чрез откритото и честно изразяване на собствените мисли и емоции, чрез отговорността и постъпването в съгласие със собствените ценности, с верността към себе си.

## Употреба

Прекалена употреба

праведност

Зона на умерена употреба

честност

Недостатъчна употреба

неискреност

## Оценяване на пречките пред изразяване на автентичността:

Отбележете три ситуации, в които не сте били автентични поради страх от отхвърляне или от негативна оценка. Обсъдете с приятел или член от семейството начини, по които да изразите своята автентичност.

## Заставане зад някого или зад дадена кауза:

Изправете се в подкрепа на някого, който е неспособен да отстои себе си (например по-млад брат или сестра, малтретиран съученик, уязвим възрастен или някой, който не е запознат с правата си).

### СИТУАЦИЯ 1

Начини за изразяване на автентичността:



### СИТУАЦИЯ 2

Начини за изразяване на автентичността:



### СИТУАЦИЯ 3

Начини за изразяване на автентичността:



## Откриване на ситуации, подкрепящи автентичността:

Опишете ситуации, които ви позволяват да бъдете себе си по естествен начин. Обърнете внимание на вътрешните и външните фактори, които подкрепят вашата автентичност. Обсъдете с някого, на когото имате доверие, как да създадете още такива ситуации.

## Откриване на автентични роли:

Изберете приятел или близък и опитайте да бъдете пред него наистина себе си, да бъдете това, което сте, а не това, което не сте.

## Признаване на истината:

Обърнете се към свой приятел или към някого друг, с когото не сте били честни за нещо конкретно, и му кажете цялата истина.

## Едно добро нещо:

Правете по едно нещо на ден, което отразява вашите най-дълбоко поддържани ценности (поне в продължение на 1 седмица).

Изберете един ден и опитайте да казвате неща, само за които сте убедени, че са истина.



# Пла́м

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез жизнеността, въодушевлението, вълнението, емоционална и физическа енергия при изпълнение на всекидневните активности, с изживяване на живота като приключение.

## Употреба

Прекалена употреба

хиперактивност

Зона на умерена употреба

ентузиазъм

Недостатъчна употреба

заседнал начин на живот, пасивност

## Излезте навън сред природата:

Отделяйте поне един час всяка седмица, за да излезете сред природата; започнете да извършвате някаква физическа дейност – бягане, катерене, разходка в планината... Наслаждавайте се както на природата, така и на своите собствени усещания.

## Променете съня:

Променете съня си, като определите редовно време за лягане и ставане. Хранете се не по-късно от 3 или 4 часа преди лягане и избягвайте да работите в леглото, както и да пиете по много кафе в късните часове. Обърнете внимание на промените в нивата на вашата енергия.

## Присъединете се към клуб:

Започнете редовно да посещавате фитнес център, клуб по танци, йога или друго, което ви допада. Може да използвате телефона си, за да снимате неща, които отговарят на вашето разбиране за жизнеспособност и плам. Включете се в различни спортни събития.

## Общувайте с щастливи хора:

Прекарвайте време с приятели, които обичат да се смеят от сърце. Забележете как смехът може да бъде „зар азен“. Като алтернатива може да гледате сериал или да отидете на комедийно шоу с приятели. Споделете с родителите си нещо забавно, което сте преживели през изминалия ден.

## Дишане:

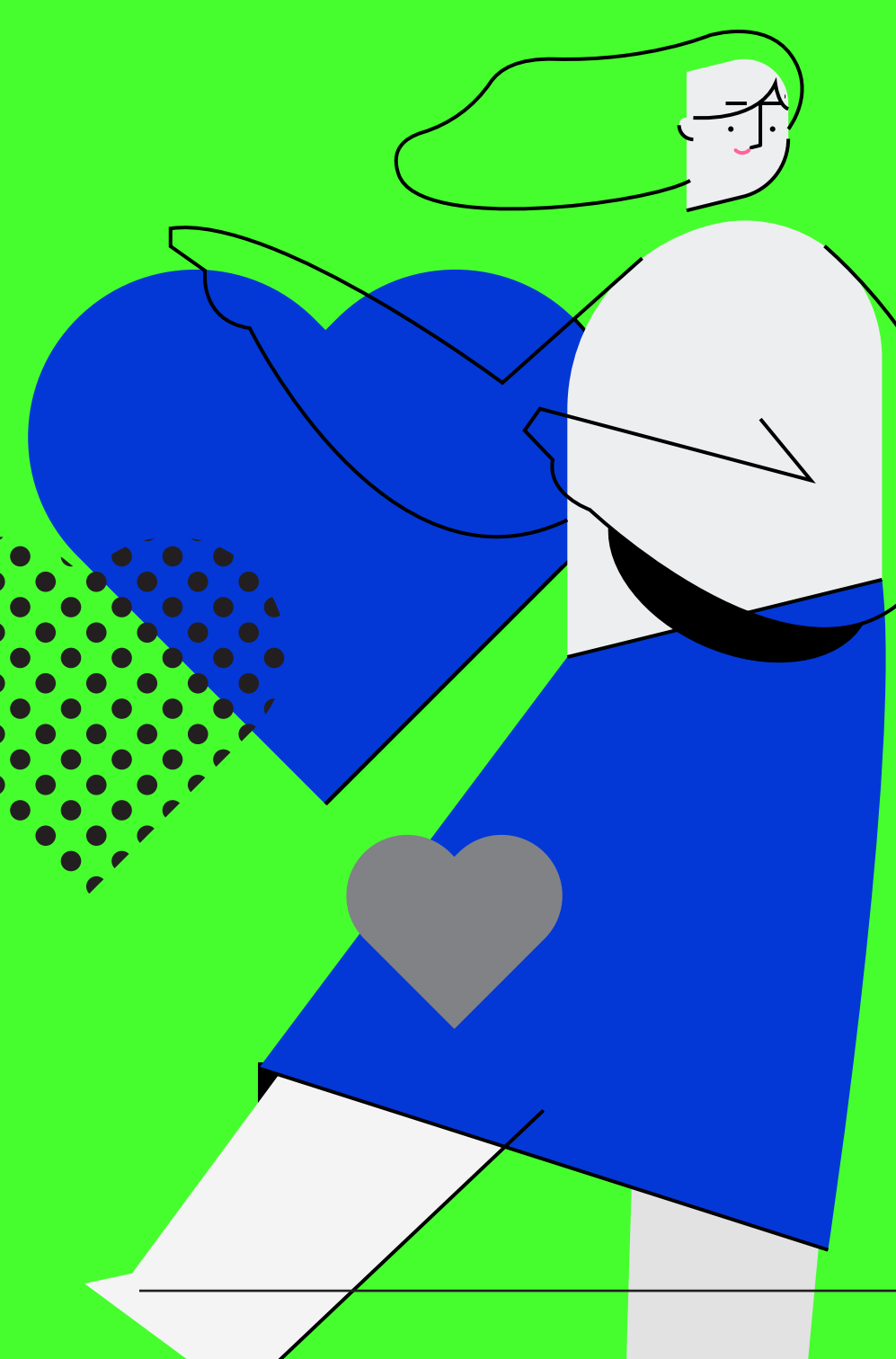
Започнете за момент с това – просто дишайте. Прекрасно нещо при дишането е, че се случва автоматично – дори не го забелязвате и това е естествената връзка между вашето тяло и вашия ум. Когато отделите време, за да се съсредоточите върху дишането си, започвате да забелязвате настоящия момент по ясен, спокоен и фокусиран начин.

Сега поемете дълбоко въздух през носа и след това издишайте бавно през носа, като се съсредоточите върху въздуха, който напуска тялото ви. Когато вдишвате, съсредоточете се върху това как въздухът бавно изпълва цялото ви тяло. Можете да поставите едната или двете си ръце на корема, за да почувствате как въздухът изпълва вашето тяло.

Когато се съсредоточите върху вдишването и издишването, може да забележите мислите, които се появяват във вашия ум. Може да забележите и усещанията, които се появяват в тялото ви. Какво мислите и чувствате? Сега отново се върнете към вдишването и издишването.

Продължете с дишането 3 минути.





10

# Любов

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез способността да се дава и да се получава любов. Свързана е с ценене на отношенията, с грижата, отдадеността и отговорността за другите – особено в отношенията, изпълнени с близост и интимност.

## Употреба

Прекалена употреба

емоционална безразборност

Зона на умерена употреба

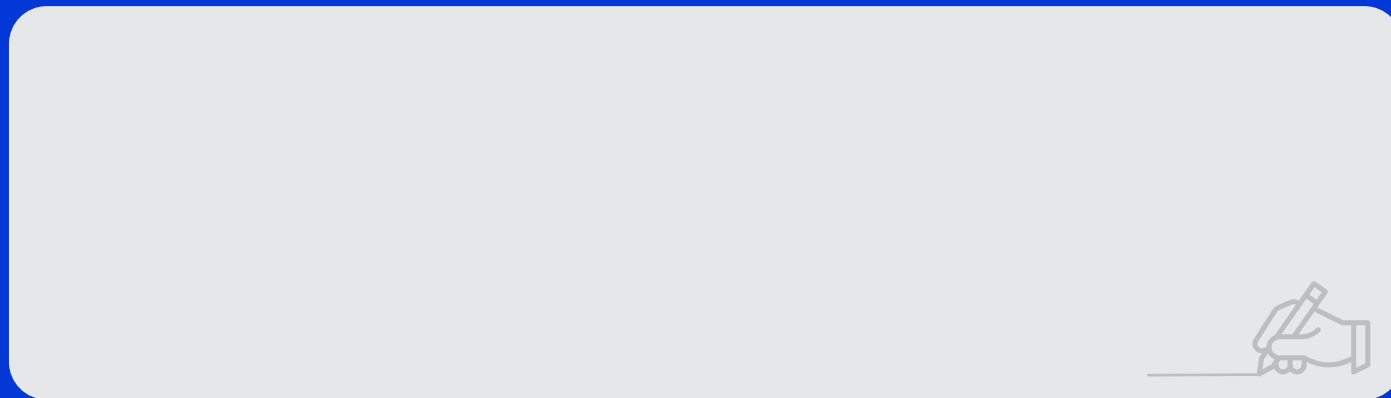
любов, уважение и загриженост

Недостатъчна употреба

емоционална изолация, липса на привързаност

## Изразяване на любовта:

Отбележете пет начина, по които можете да изразите своята любов.



## Проява на внимание и загриженост:

Отделяйте по пет минути от своя ден да изпратите съобщение или да се обадите, за да се поинтересувате как се чувстват любимите ви хора, особено в по-важните дни. Редовно питайте за текущите им тревоги, притеснения, проекти, надежди, мечти, позитивни преживявания.

## Избягвайте „изчерпването на взаимоотношенията“:

Повечето връзки започват по позитивен начин. С времето обаче започваме да приемаме другите „за даденост“, да мислим, че вече са „разгадани“, така позитивните моменти започват да избледняват и бавно да изчезват. За да запазите свежестта на отношенията, използвайте креативността, за да научите нещо ново и да направите нови неща за тези, които обичате.

## Откриване на общи ценности и усещане за смисъл:

Процфтяващите взаимоотношения се развиват, когато истинските приятели и семейства споделят общо чувство за смисъл. Това е възможно, когато се споделят общи ценности, разбирания за дейностите, с които се изразяват тези ценности, когато се преследват общи цели. Помислете за общото чувство за смисъл и за общите цели и дейности, които извършвате заедно с хората, които обичате.

## Време, прекарано заедно:

Организирайте съвместни дейности с приятели или за цялото семейство като разходка, каране на колела, преходи в природата, семейни уроци по танци или йога; посещение на спортни събития, концерти или културни фестивали. Тези дейности ще създадат приятни преживявания и спомени.

## Изразяване на съпричастност към споделени позитивни преживявания:

Изразявайте подкрепа и споделяйте изпитаната радост от позитивните ситуации на обичаните от вас хора. Позитивното откликване на позитивните преживявания е не по-малко значимо за отношенията, от избягването на сблъсъците и неприятностите.

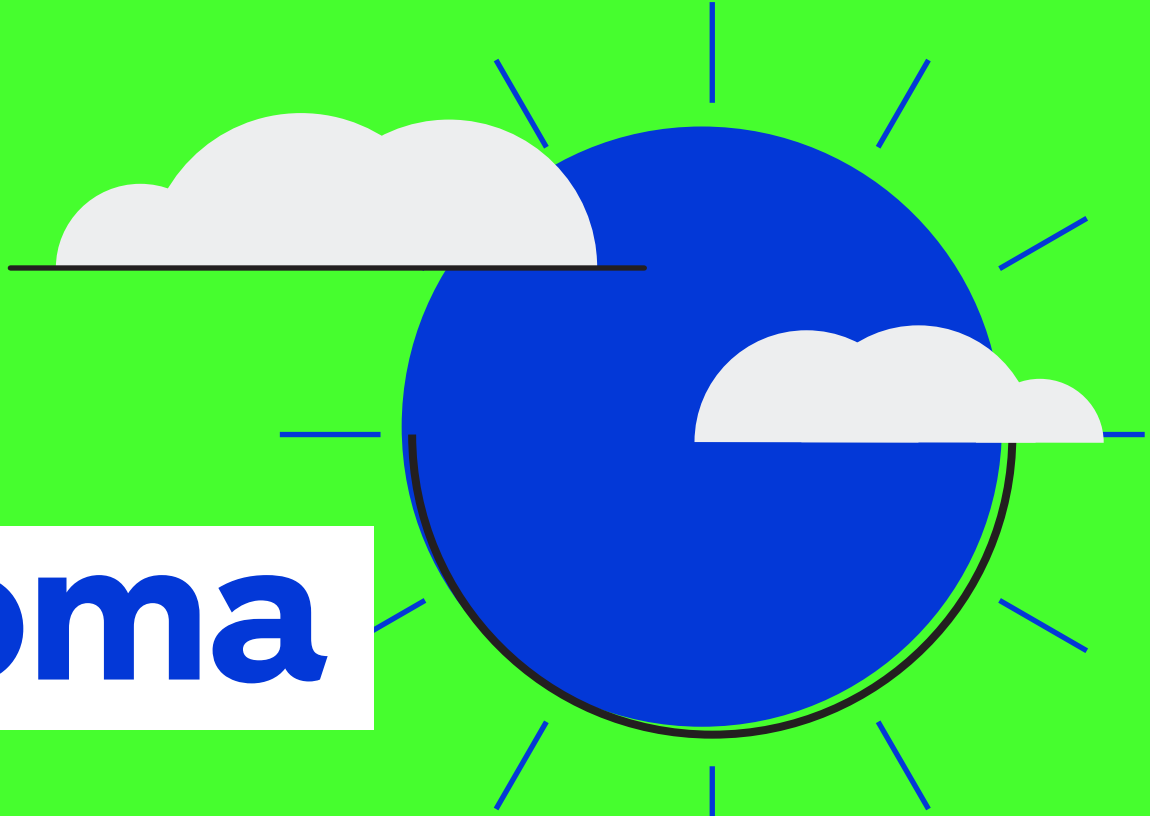
## Медитация любяща доброта:

Това е активност, с която съзнателно достигате до вашите ресурси на обич.



11

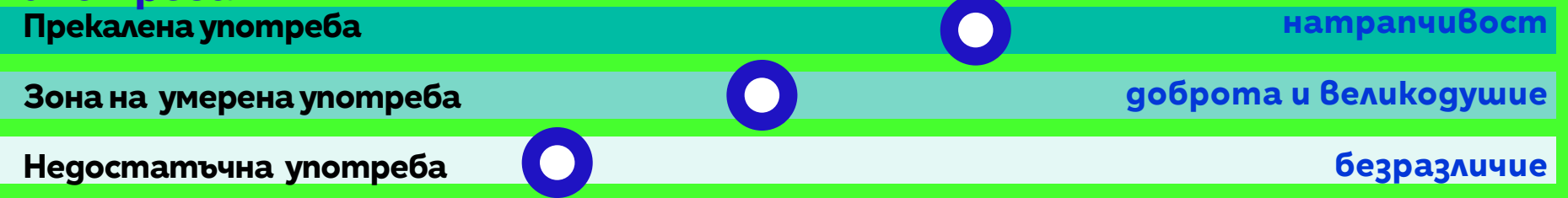
# Доброта



## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез проявите на загриженост, щедрост и уважение към другите. Въпреки че са придружавани от позитивни емоции, мотивите за извършване на добри дела не са свързани с очакване на позитивни последици за самите вас. Жестовите на доброта са белязани от безкористност.

## Употреба



## Едно добро дело:

Опитайте да извършите едно добро дело, за да помогнете на ваш приятел, близък, съученик или член от семейството. Направете това, без да очаквате някаква награда или полза за вас самите. Въпреки това, вероятно ще изпитате позитивни емоции и усещане за собствена ефективност.

## Позитивен речник:

Използвайте гуми на доброта, приветливост и нежност към другите, когато съставяте електронни съобщения, пишете писма, говорите по телефона или разговаряте в социалните медии. Направете списък със съвети и стратегии за това как да бъдем добри и подкрепящи в социалните медии. Споделете този списък и се възползвайте от отговорите и предложенията на вашите приятели и семейство.

## Участие в спонтанни прояви на доброта и великодушие:

Докато се движите по улиците, гайте предимство на другите, бъдете толерантни към велосипедистите. Когато влизате или излизате от сгради, задръжте вратата за другите. Помогнете на непознат да се ориентира във вашия град, като използвате апликациите на телефона си, отстъпете място на възрастен в автобуса... **(Продължете сами...)**

## Предай нататък:

Ако сте гледали филма „Предай нататък“, вече имате идея за силата на добротата. Направете нещо добро за приятел или съученик, без да мислите за ползата, която можете да извлечете за себе си. Можете да добавите и практикуването на медитация на любяща доброта, която ще ви открие по-дълбоки измерения на смисъла на добротата и на превръщането на света в по-добро място.

## Участие в доброволческа дейност:

Използвайте предлаганите възможности, за да участвате в доброволческа дейност.



12

# Социална интелигентност

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез разпознаването на собствените и чуждите емоции, чрез създаване на топла и сърдечна атмосфера, чрез проява на емпатия и разбиране и способност за по-дълбоко свързване с другите.

## Употреба

Прекалена употреба

прекалено анализирани

Зона на умерена употреба

социална интелигентност

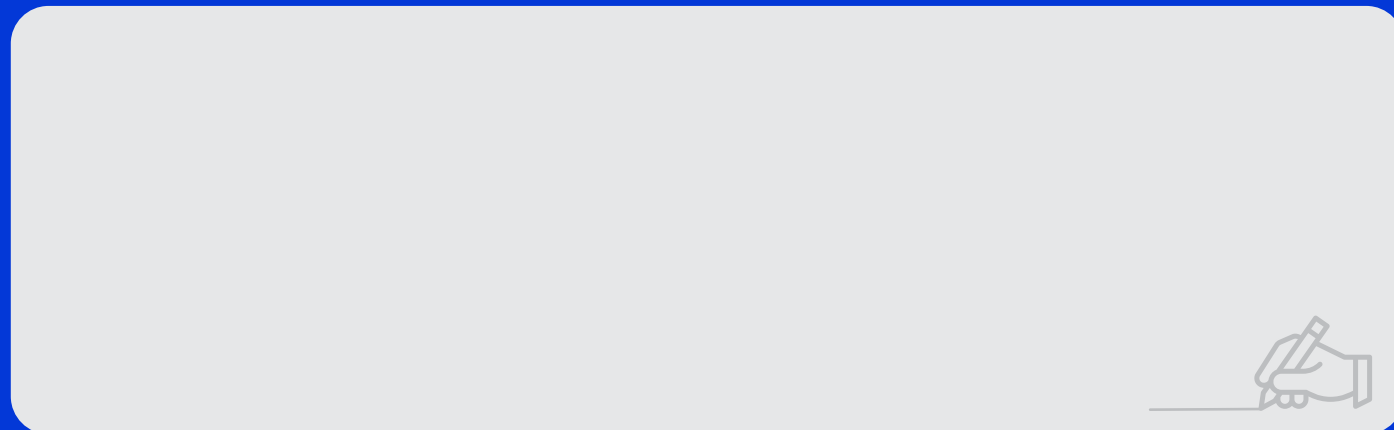
Недостатъчна употреба

неосведоменост, недосетливост

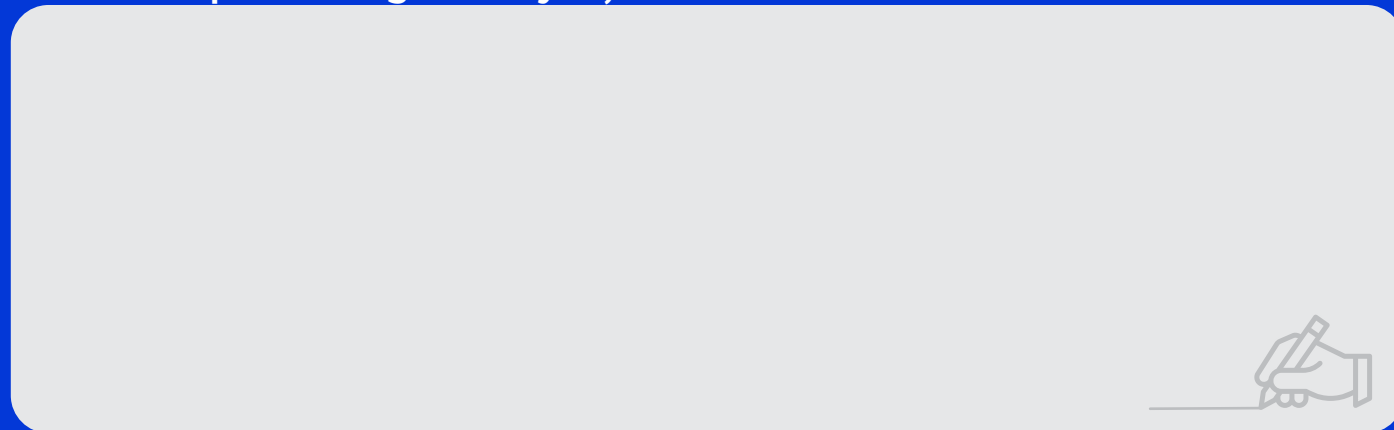
## Осмисляне на различните гледни точки:

Случвало ли ви си е да бързате да не изпуснете автобуса и точно когато сте пред него, вратите се затварят и автобусът потегля, независимо от умоляващите ви жестове към шофьора да ви отвори вратите.

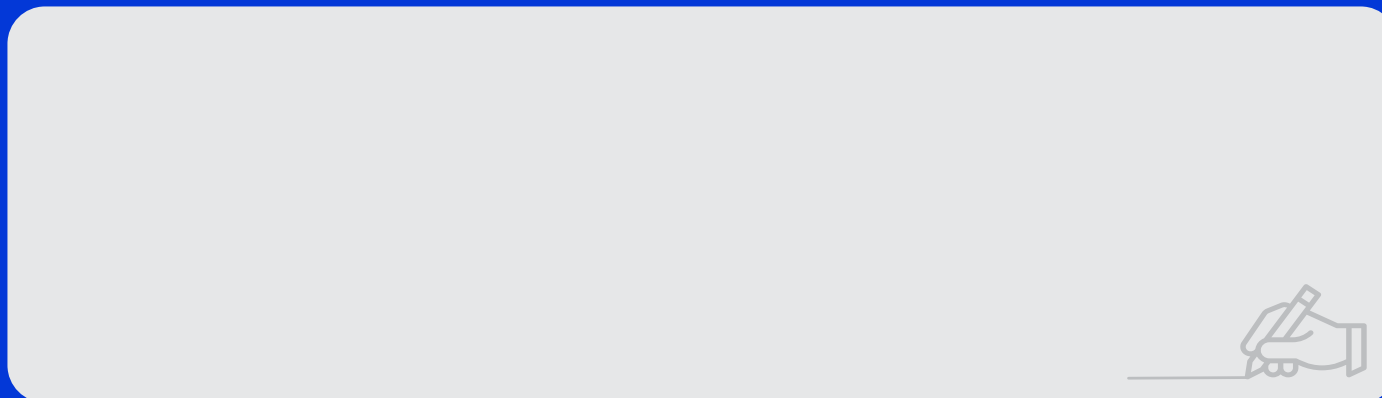
Отбележете емоциите, които сте изпитали в този момент:



Отбележете своята гледна точка (Как сте оценили ситуацията и какво е трябвало да се случи):



Отбележете сега гледната точка на шофьора:

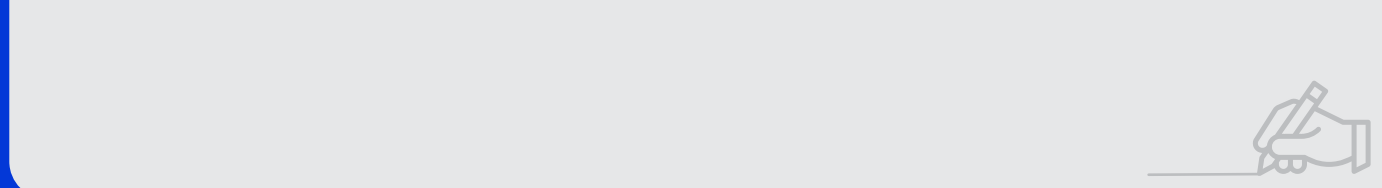


Помислете за още две ситуации, в които вашата гледна точка се разминава с гледната точка на другите.

### СИТУАЦИЯ 1

Моята гледна точка

Чуждата гледна точка  
(отбележете чуждата гледна точка безпристрастно)



## СИТУАЦИЯ 2

Моята гледна точка

Чуждата гледна точка  
(отбележете чуждата гледна точка безпристрастно)



### Слушайте, без да прекъсвате:

Изслушвайте любимите си хора, особено тези, с които общувате честно и открито. Покажете, че бихте искали да ги изслушате от начало до край, без да ги прекъсвате. Отбележете на ум местата, които искате да изясните, за да се върнете към тях, когато другият приключи с говоренето. Споделете своите мисли и поискайте обратна връзка дали правилно сте разбрали казаното от другия.

### Извадете обидите от куфара:

Спомнете си случай, в който са ви обидили.



Опитайте да откриете поне една причина, поради която обидата не е била породена от зложелателни мотиви, или защото този, който ви е обидил, не е непременно отвратителен.



## Поискайте обратна връзка:

Помолете Ваш приятел да Ви посочи случаи, в които не сте го разбрали емоционално, както и как би искал да бъде емоционално разбран в бъдеще. Помислете за няколко малки, практически стъпки, които може да предприемете следващия път в общуването си с него.

## Бъдете ясни и директни:

В близките си взаимоотношения говорете ясно и директно за своите нужди и желания. Позволете на другите да правят същото, без да ги осъждате или опровергавате.

## Щастливите очила:

Обичате ли да носите слънчеви очила, с които да демонстрирате вашето самочувствие. Представете си сега очила, с които можете да виждате света различно. Очила, които откриват света като преизпълнен с щастие, с хора около нас, които са щастливи, всичко е облято от слънце.

Или очила, които откриват света като мрачно място, хората, които преминават покрай нас, са гневни, недоволни, мрачни, всичко е потънало в полумрак.

Сега си представете, че сте с вашите очила за щастие, опитайте един ден да гледате на света като на място, изпълнено с щастие и радост.

## Изразяване на емоциите по автентичен начин:

Когато сте в ситуация, в която изпитвате смесени емоции, отбележете с думи всяка една (Чувствам се виновен, защото се разгневих и му се развиках).

**Сега продължете вие.**







# Работа в група

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез сътрудничеството, отгадеността и лоялността към членовете на групата, с отговорното отношение, следването на задълженията и изпълнението на това, което трябва да бъде свършено от мен.

## Употреба

Прекалена употреба

зависимост, сляпо подчинение

Зона на умерена употреба

сътрудничество

Недостатъчна употреба

егоизъм, себичност, нарцисизъм

## Поддържане на позитивен вътрешен диалог по отношение на групата:

„Ще се представим добре“, „Подготвени сме“, „Вярваме в способностите си“, „Ще успеем“. Насърчавайте останалите членове на групата в поддържане на оптимизъм по отношение на вероятността за постигане на успех или успешно представяне, и увереност в справянето с неуспехите. Когато разговаряте с участниците от групата върху постиженията, успехите, надеждите и позитивните вярвания, заменете местоимението „аз“ с „ние“.

## Сътрудничество в семейството:

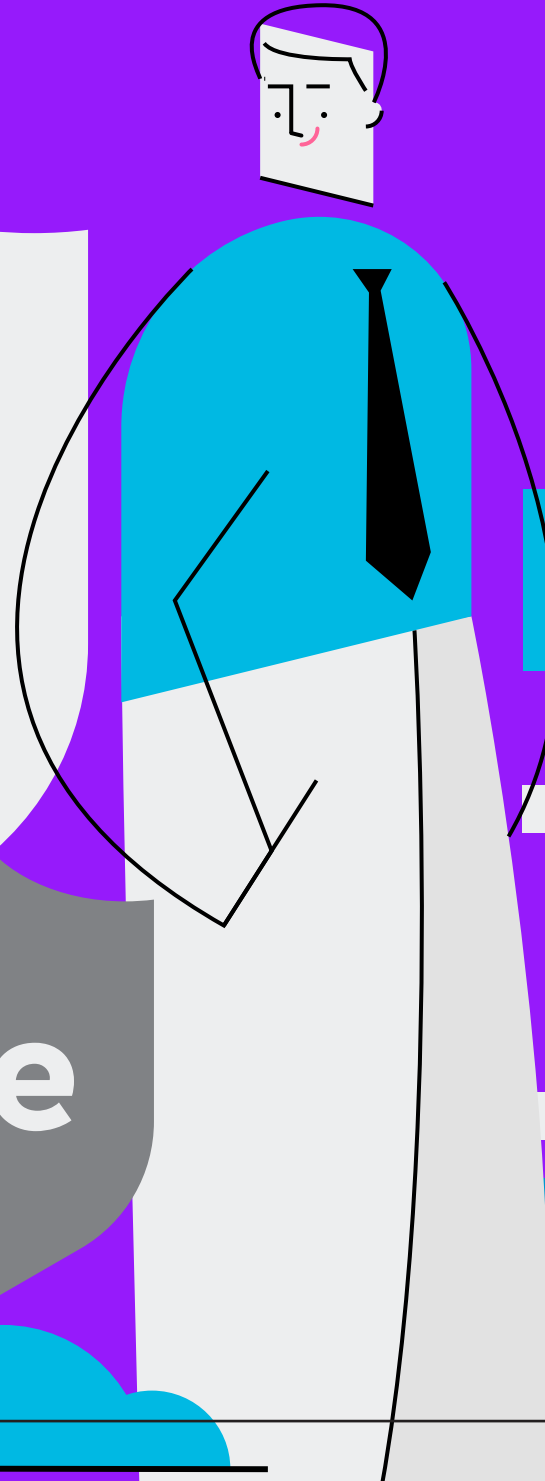
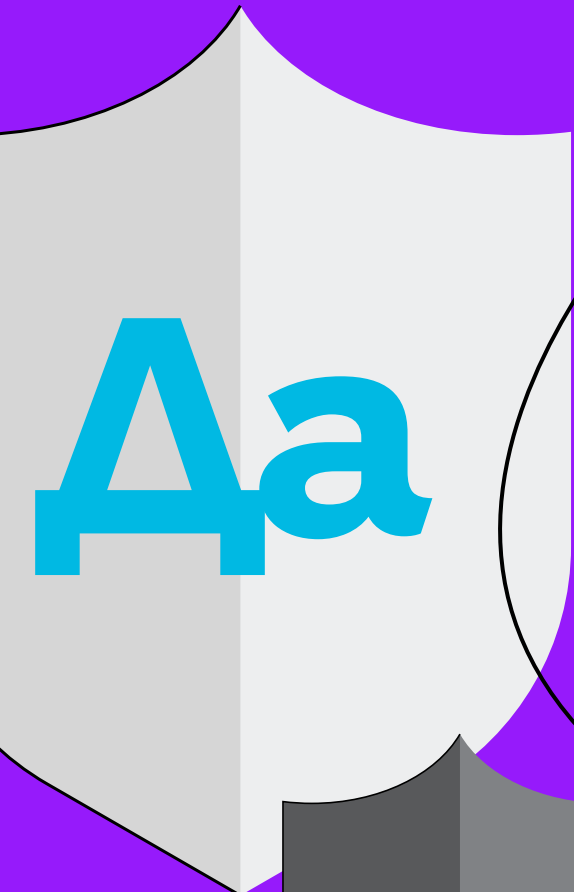
Обсъдете с вашето семейство с какво можете да участвате във всекидневните рутинни активности. Изберете активността и се включете. Това ще засили чувството за принадлежност и удовлетворение от отношенията в семейството

## Изградете или се включете в онлайн общност:

Създайте или се приобщете към веб-базирано общество, чиито членове споделят благородна цел, например опазването на природата; оказване помощ на възрастни или бедни хора; участие в протестни дейности срещу дискриминацията – по расов, религиозен или полов признак, или в защита на човешките права. Споделете тази идея с други, за да изградите общност.

## Доброволчески активности:

Ангажирайте се с някаква доброволческа дейност и станете част от групата.



144



# Справедливост

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез отношението към другите от позициите на равнопоставеността, честността и справедливостта, чрез ограничаване влиянията на собствените чувства и мисли при вземането на решения, засягащи другите; в запазването на безпристрастност и следването на моралните ценности, гарантиращи предоставянето на равни възможности за всяко човешко същество.

## Употреба

Прекалена употреба



безпристрастност

Зона на умерена употреба



справедливост


Недостатъчна употреба




пристрастност, фанатизъм

## Възстановяване на справедливостта в ежедневието:

Отбележете една дейност, извършвана от вашите близки (родители или приятели), от която сте облагодетелствани.



Отбележете какво бихте направили, за да възстановите равенството (Ако вашата майка всеки ден ви приготвя закуска, какво бихте могли вие да направите за нея).




## Създаване на дискусии върху морални дилеми:

Изберете морална дилема, която съдържа противоположни гледни точки, и обсъдете възможните решения, свързани със справедливостта.

## Морална дилема

Напр: Трябва ли или не учителят да постави на даден ученик отлична оценка, от която зависи неговата стипендия и възможност да продължи да учи, ако знанията му не отговарят на изискванията за отличен.

## Обсъждане на различните гледни точки



Ето още няколко социални дилеми, които можете да обсъдите от позициите на справедливостта и безпристрастността (Въпреки наличието на ясни доказателства, хранителните магазини продължават да предлагат вредни, синтетични хранителни продукти; или това, че на много места в света жените продължават да получават значително по-ниски заплати от мъжете за една и съща работа).

## Наблюдаване на собствените преценки:


Наблюдавайте себе си, за да установите дали преценката ви за нещо или някого е повлияна от личните ви предпочитания и пристрастия, или е основана на принципа на справедливост и безпристрастност.

Опитайте се в бъдеще, когато правите преценки, да намалите влиянието на личните предпочитания.

## Признаване на грешките:

Когато откриете, че сте сгрешили в ежедневните взаимодействия с вашите съученици и приятели, признайте и поемете отговорност за грешките.

Когато вземате решения, засягащи другите, изслушайте техните идеи, които са различни от вашите, и опитайте безпристрастно да се отнесете към различията при оформянето на крайното решение,



# 15 Лидерство

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез способността за мотивиране, насочване и координиране дейността на групата за постигане на обща цел, чрез запазване на добрите отношения и доверие, чрез вслушването в мненията и чувствата и на членове на групата, в подкрепата, оказана на членовете за постигане на целите по хармоничен и ефективен начин.

## Употреба

Прекалена употреба

геспотизъм

Зона на умерена употреба

лидерство

Недостатъчна употреба

отстъпчивост, сервилност

## Подкрепа на някого, към когото са постъпили несправедливо:

Застанете зад член от вашата група, с когото са се отнесли несправедливо. Вдъхновете другите да се съсредоточат върху обективността и безпристрастността при оценката на случилото се и промяната на отношението.

Помогнете също на член от вашата група, който е нов или непопулярен, да се почувства част от групата и въвличен в нейния живот.

## Запознаване с биографията на лидер, който се е сблъсквал с различни предизвикателства:

Запознайте се с биографията на известен лидер (като гледате филм или прочетете книга) и обърнете внимание на начините, по които се справя с предизвикателствата.

## Станете ментор:

Изберете ваш съученик и опитайте да му помогнете да развие своите умения, като използвате вашите умения в дадена област (академични, художествени, технически, физически....). Отбележете промяната на своите преживявания след всяка среща, когато откривате влиянието на вашите усилия.

## Разрешаване на конфликти между приятели:

Когато ваши приятели са в конфликт, опитайте да им помогнете да го разрешат, като ги поканете на обща среща и ги помолите да споделят своите гледни точки и изберат решение, което е удовлетворително и за двамата. Отбележете, че смисълът на срещата не е в продължаване на обвиненията, а в решаването на проблема чрез дискусията.

## Организиране на семейно събитие:

Организирайте някакво семейно събитие, което може да е с определен повод (честване на рожден ден, имен ден, годишнина от нещо) или без повод – нещо, което да е забавно и развлекателно. Включете останалите членове на семейството, като ги помолите да изпълнят това, което е замислено от вас, но без непременно да знаят какво ще правят останалите. Добре е да съдържа елемент на изненада. Погрижете се за създаването на топла и весела атмосфера.

Вариант на тази активност е да се направи същото, но с приятели. Например, специално организирано парти за ваш приятел. Всеки от участниците предварително може да напише на ръчно изработена картичка какво ценят и от какво е бил впечатлен.



16

# Прошка

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез способността да се преодолеет болката и гневът от нараняването и обидата; да бъде изоставена мисълта за отмъщение; в приемането и разбирането слабостите и недостатъците на този, който ви е наранил; в даването на втори шанс.

## Употреба

Прекалена употреба

голяма толерантност

Зона на умерена употреба

прошка

Недостатъчна употреба

жестокост



## Оценка на „непрошката“:


Можете да преживеете по-дълбоко силата на прошката, като проследите ефектите от неговането на прошка.

Припомнете си случай от Вашия живот, когато сте били наранени.

Случай, в който съм бил наранен:




Отбележете негативните емоции, които сте изпитали (Открийте ли между тях гнева, страха, тъгата, отчаянието, тревогата....)




Отбележете негативните мисли, които сте изпитали (Открийте ли мисли за отмъщение, несправедливост....)



Отбележете поведенията, с които сте били ангажирани (Открийте ли поведението на отгръпване, затваряне, нараняване, злоупотреби с алкохол....).



Отбележете как това се е отразило на бъдещите ви отношения с другите (Открийте ли засилване на доверието към другите, на страха от бъдещи наранявания....).

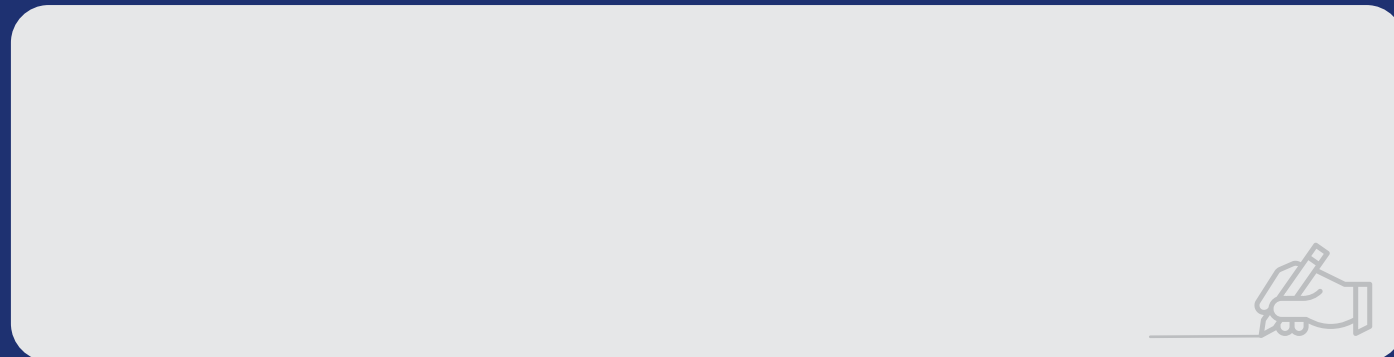


## Изследване на позитивните ефекти от прошката върху Вас и Вашите отношения с другите:

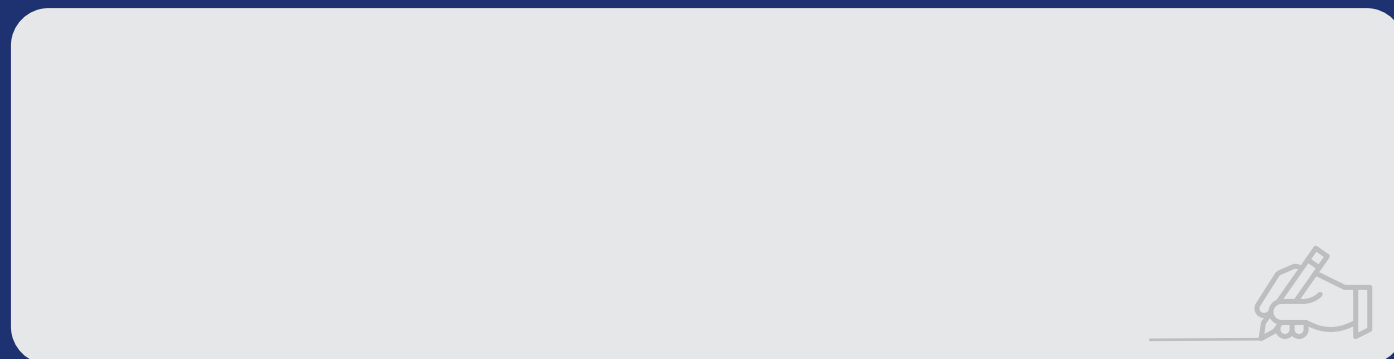
Използвайте Вашата проникновеност и способност да разглеждате нещата от различни гледни точки и отбележете позитивните ефекти от прошката.

## Позитивни ефекти:

Върху самия мен:



Върху отношенията ми с другите:



## Спомнете си случай, когато на вас са простили:

Спомнете си случай, когато вие сте наранили силно някого, който ви е близък (приятел или родител) и ви е простил. Ако това е приятел или родител, помолете го да ви разкаже какво му е помогнало да прибегне до прошката, за да запази отношенията ви. Помислете върху това какво ще ви коства да постъпите по същия начин.

## Преминете от съсредоточаване върху обидата към емпатия:

Върхлиташите мисли за обида и отмъщение застават ли на пътя на прошката? Когато затънете в мислите за отмъщение и гневът, ожесточението и тъгата започнат да превземат съзнанието ви, опитайте да замените тези мисли с емпатия към човека, който ви е причинил вреда. Постарайте се да застанете на неговата гледна точка и да разберете защо ви е причинил това. Помислете какво продължава да ви наранява повече – дали нараняването, или непрекъснато връщане към нараняването в мислите, което е много продължително и поглъщащо?

## Писмо, в което прощавате:

Напишете писмо, в което прощавате, на някого, който ви е наранил, но не го изпращайте. През следващата седмица препрочитайте писмото, което сте написали, и преживейте прошката.

## Помислете върху основанията на прошката:

Процесът на прошка не е свързан с пренебрегване на нанесената обида или на забравяне или отричане на обидата, нито с отхвърляне на справедливостта, а със съзнателно решение да се прекрати цикълът от отмъстителност и разрушителност както върху самите себе си, така и върху отношенията с другите, с които сме дълбоко свързани. Прошката е основана върху милостта и добротата.

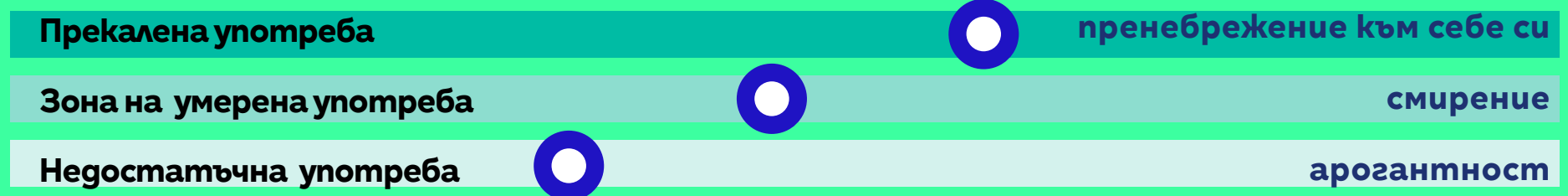


# 17 Смирение

## Описание

Смирението се демонстрира със способността да оставите постиженията и наградите да говорят сами за себе си. Наясно сте с направеното от вас, но не изпитвате нужда да го демонстрирате пред другите. Наясно сте и със собствените ограничения. Не се възприемате като по-добри от останалите, което не подкопава самооценката ви, отнасяте се честно със себе си, с нещата, които не можете да правите, с грешките, които сте направили, и сте открити към търсене на помощ при необходимост.

## Употреба



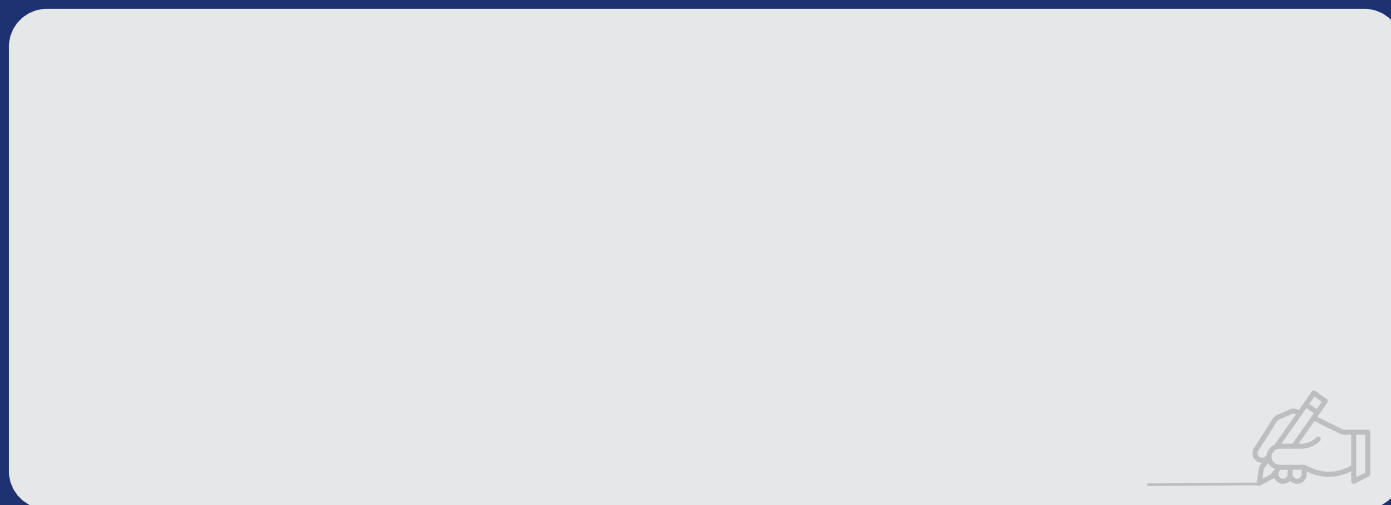
## Преживяване на смирието:

Отбележете време от своя живот, в който сте преживели смирието. Уверете се, че смирието е искрено, и че не е било пренебрежително отношение към самите вас. Отбележете какви емоции и мисли сте изпитвали.



## Откриване и следване на модел на смирение:

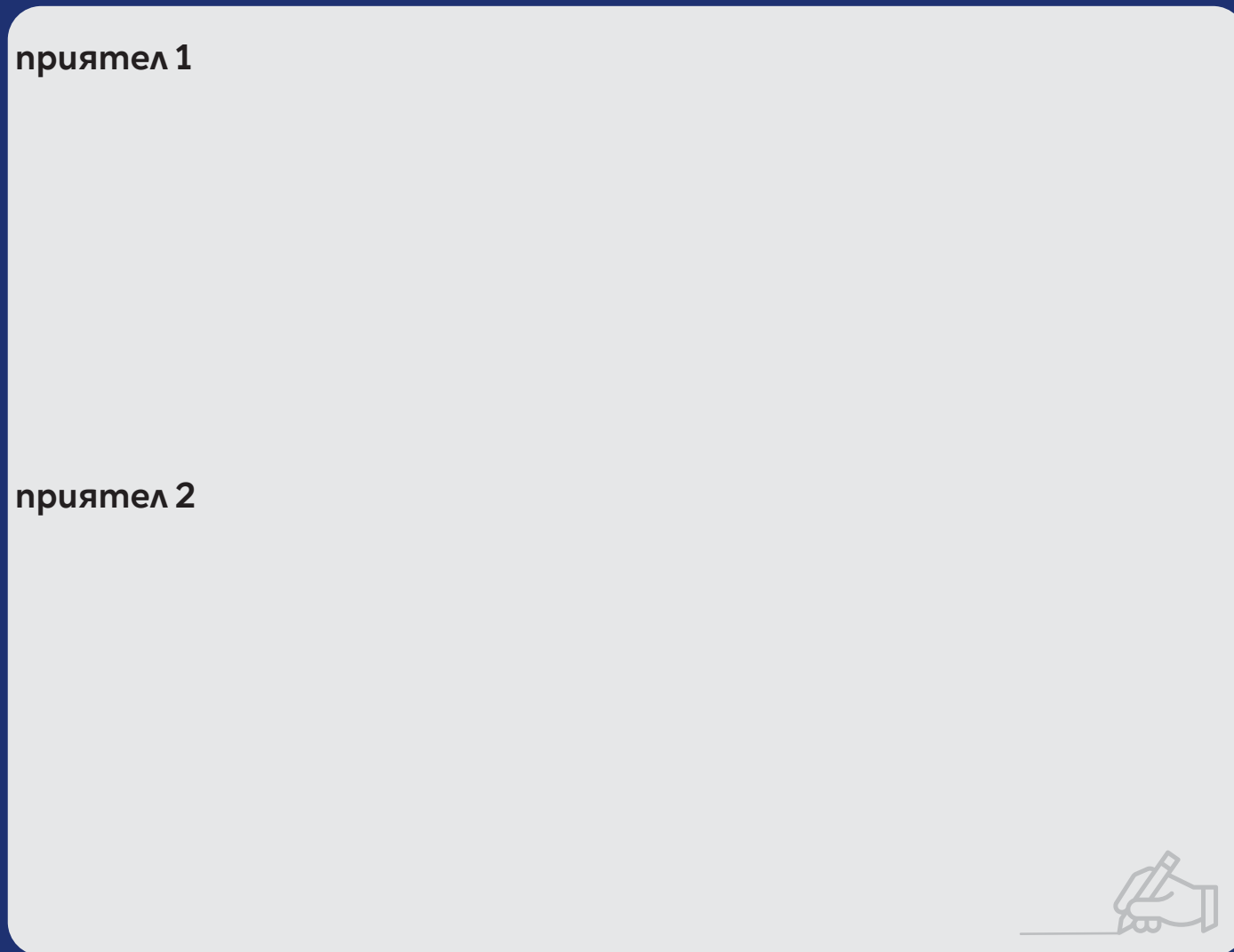
Изберете литературен или филмов герой и отбележете тези черти и поведения, които биха ви помогнали в подхранването на смирието и биха ви предпазили от арогантността.



Не е много лесно да различите проявите на смирение. Може би ще ви е забавно да разберете какво мислят вашите приятели. Нека да ви опишат как изглежда смиреният човек и да ви дадат пример. Отбележете отговорите на двамата от своите приятели.

приятел 1

приятел 2



Пред вас има две фигури – едната е на смирен човек, а другата – на горд човек.

Отбележете активностите и чертите на смирения човек и активностите и чертите на гордия човек.

## Отбележете направеното от другите:

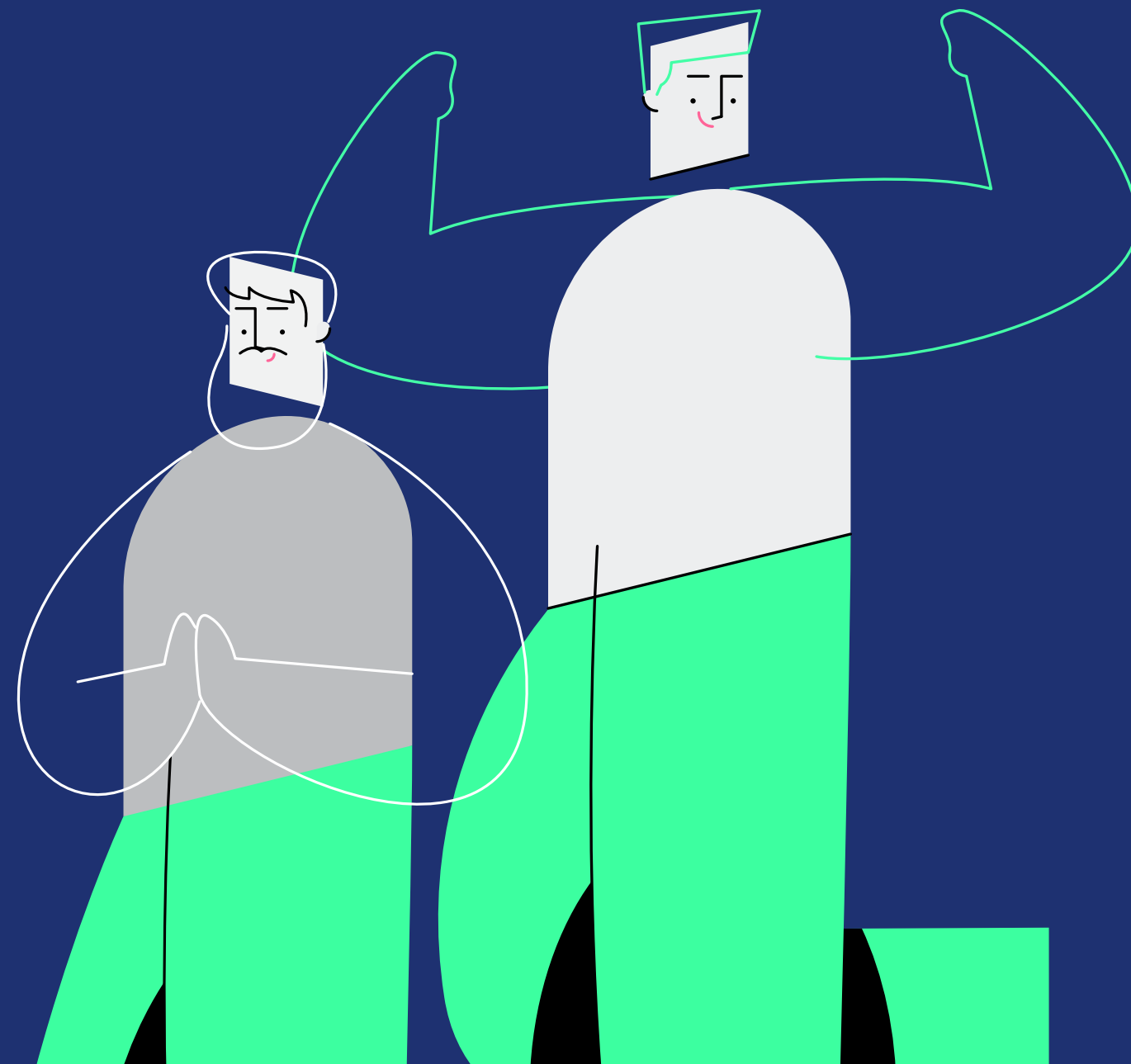
През следващата седмица опитайте да демонстрирате един акт на смирение – вместо да изтъквате направеното от вас, изтъкнете направеното от другите, опитайте също да не говорите за себе си.

## Отдаване на признание:

Направете комплимент на свой приятел или съученик за нещо, което прави по-добре от вас.

## Отчитайте грешките си:

Отчитайте грешките си, особено тези, които са създали недоразумения между вас и близките ви.





# Благоразумие

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез внимателните избори, обмислените решения, избягването на неразумните рискове, предложения и идеи, въздържането от изказвания и действия, за които по-късно може да съжалявате.

## Употреба

Прекалена употреба

закостенялост

Зона на умерена употреба

умереност

Недостатъчна употреба

безразсъдство, търсене на усещания

## Вземайте важните решения, когато сте спокойни:

Отбележете три важни решения, които искате да вземете. Не при-  
бързвайте, обмислете всички възможности и след това направете  
своя избор.

Отбележете негативните последствия от необмислените решения:  
Изберете едно необмислено решение, които сте взели, и отбележете  
негативните последствия в краткосрочен и дългосрочен план.

Необмислено решение

Последици



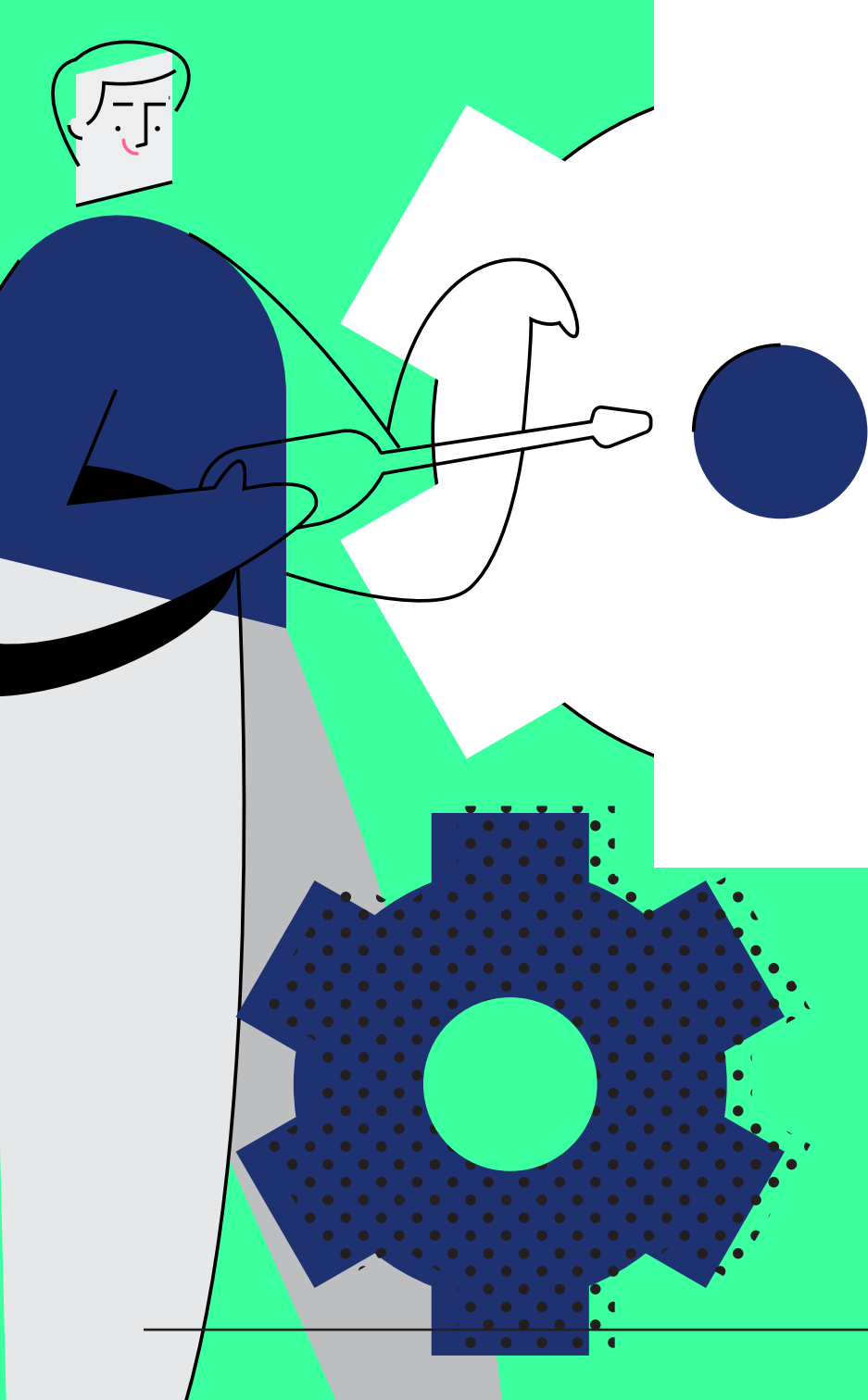
## Мислете, преди да говорите:

Помислете добре, преди да кажете нещо, което може да е с неприят-  
ни последици. Правете това упражнение поне 10 пъти седмично и на-  
блюдавайте ефектите.

## Различия между разумни и неразумни рискове:

Отбележете различията между разумни и неразумни рискове, когато  
трябва да се ангажирате с определено поведение.



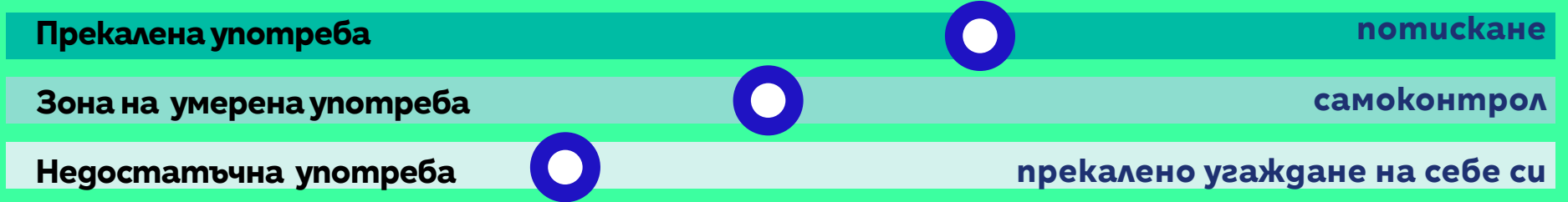


# 19 Саморегулация

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез контрола върху емоциите, поведението, импулсите, със запазването на спокойствие пред лицето на трудностите, справянето с изкушенията и слабостите и дисциплинираност при преследването на целите.

## Употреба





## Елиминирайте източниците на изкушение:

Отбележете цел, която е значима за вас и която трябва да постигнете в сравнително кратко време.



Отбележете нещата, които биха ви разсеяли или отгледчили от постигането на преследваната цел.



Отбележете начините, по които бихте се справили с разсейването.



## Отслабване на гнева:


Отбележете три ситуации, които събуждат у вас гняв и автоматично „губите контрол“. Напишете поне по една стратегия за неутрализиране на тази емоция. Дръжте стратегиите си на достъпно място, за да ги използвате следващия път, когато имате нужда.

## Създаване на добри навици:

Ако искате да превърнете едно добро действие в навик, който ще ви помогне в постигането на успех, опитайте следното:

Определете това действие:

Определете регулярността на извършването:



Започнете да извършвате това действие с определената регулярност, докато се превърне в автоматизирано действие.

## Промяна на поведението:

Отбележете поведение, което искате да промените.

Представете си позитивните следствия от промяната на поведението върху вас и околните.

Представете си трудностите, които биха се появили на пътя ви при промяната на поведението.



След това създайте специфичен план в съответствие с набелязаните трудности.

## Справяне с изкушенията

Когато чувствате, че изкушението става силно, опитайте да отложите във времето това, което искате. Просто използвайте гумите „По-късно“.

Изберете поведение, което бихте искали да ограничите.

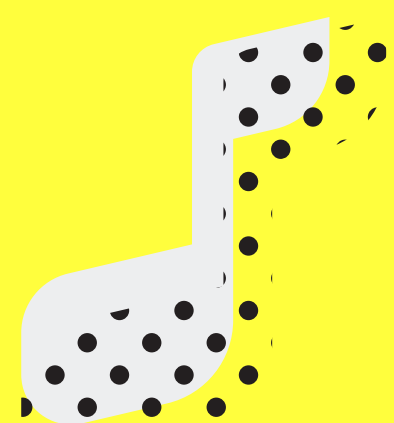
Ако сте готови, поставете граници, които не бива да прекривате. Нека границите да са много конкретни.



## „Да отлагам или да не отлагам“:

Можете ли да отбележите причините, поради които е добре да отлагате задоволяването на непосредствените желания и импулси. Направете списъка колкото е възможно по-дълъг.



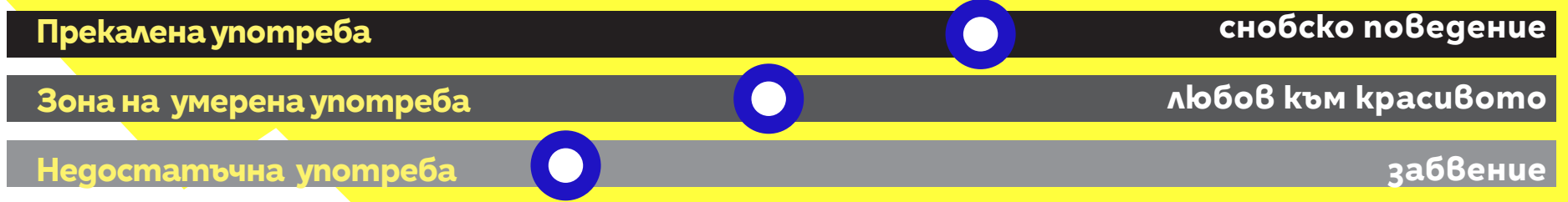


# Ценене на красивото

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез възхищението, благоговението и удивлението от красотата, която се открива в природата и изкуството. Любовта към красивото е свързана и с възхищението от таланта и съвършените изпълнения на другите, от моралните постъпки, от великодушието и щедростта, от малките жестове на доброта.

## Употреба



## Прояви на доброта:

Отбележете три прояви на доброта, които сте открили у герои от филми или от литературата.



През следващата седмица извършете едно добро дело, като запазите анонимност.

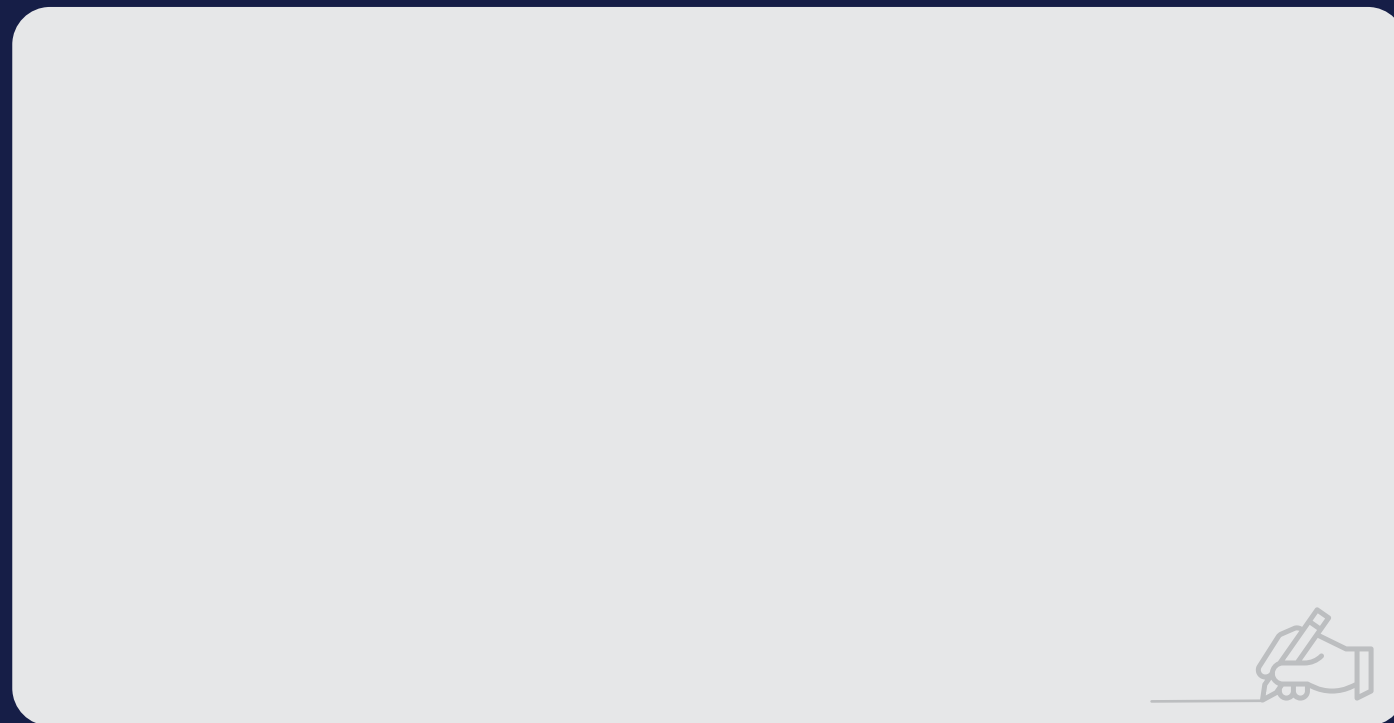
## Прояви на съвършенство в изпълненията:

Отбележете три съвършени изпълнения на герои от филми или от литературата, които сте открили независимо от областта.

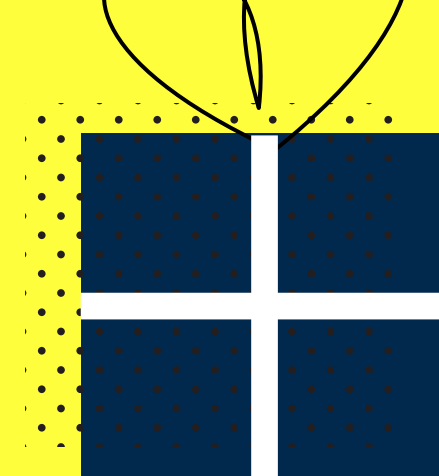


## Посещение на събития, свързани с изкуството:

Посетете галерии, временни изложби, концерти, театрални представления, филми, музей на изкуството, четения... Насладете се на произведенията и след това отбележете преживяванията, които те са предизвикали у Вас.



Използвайте своя мобилен телефон и снимайте нещо, което ви е впечатлило със своята красота. Можете да снимате нещо, като изберете предварително дадена тема – радост, страдание, любов, можете да продължите сами и да споделите своите снимки с приятели.



# Благодарност

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез позитивно отношение към големите и малките неща от живота, от възможността да се извлече позитивен смисъл и от негативните неща. Благодарността показва, че не приемате нещата, които другите са направили за вас за даденост, и че цените отношенията..

## Употреба

Прекалена употреба

прекалена любезност

Зона на умерена употреба

благодарност за големите и малките неща

Недостатъчна употреба

чувство за привилегированост

## Изявявайте благодарност:

Благодарете на всеки, който е допринесъл за вашия успех, без значение колко голям е приносът. Изявявайте благодарността не само с думата „благодаря“ – бъдете по-описателни и конкретни (например „Оценявам разумния ти съвет“).

Наблюдавайте как другите изявяват своята благодарност.

## Отбележете нещата, които имате:

много често ние се съсредоточаваме върху това, което нямаме. Опитайте да се съсредоточите върху това, което имате, и благодарете.

Отбележете пет неща, които имате, но е можело да нямате.



## Три неща, за които съм благодарен през изминалия ден:

След изтичането на деня, отбележете три добри неща, които са се случили с Вас:



Правете това в продължение на три седмици, но така, че да не чувствате отбелязването на нещата като задължение.

## Благодарствено писмо:

Изберете някой, който считате, че е допринесъл с нещо добро във вашия живот, и му напишете благодарствено писмо. Отбележете конкретно за какво сте благодарни и как това, което е направил за вас, ви е помогнало.

## Благодарствено писмо на моята майка:

Напишете благодарствено писмо на своята майка, като отбележите проявите на непрестанна грижа и обич, с които ви е дарила, независимо от това, което правите.

Отбележете три добри неща, които училището ви е дало, за да станете по-добри и проспериращи:







22

# Надежда

## Описание

Надеждата се демонстрира чрез очакването, че в бъдеще ще се случат хубави неща, че добрите неща могат да се постигнат, че провалите не са всичко в живота, и че не траят вечно.

## Употреба

Прекалена употреба

нереалистичен мироглед

Зона на умерена употреба

реалистични цели

Недостатъчна употреба

песимизъм, отчаяние

## Оптимистични приятели:

Обграждайте се с приятели, които са оптимистични и ориентирани към бъдещето, особено когато сте изправени пред пречки и несгоди. Приемете тяхното насърчение и помощ, споделете с тях, че ще бъдете насреща, когато се изправят пред предизвикателства.

## Визуализирайте живота си:

Помислете върху това къде и какъв искате да бъдете след 1, 6 и 12 месеца. Скицирайте пътя, по който искате да вървите, за да стигнете до там. Включете лесни стъпки и начини, по които да отбелязвате прогреса си.

## Укрепване на надеждата

Отбележете три цели, които искате да постигнете през следващите 3, 6 или 12 месеца. Помислете дали са реалистични.

Направете план как да постигнете всяка цел – отбележете различни пътища, по които можете да стигнете.




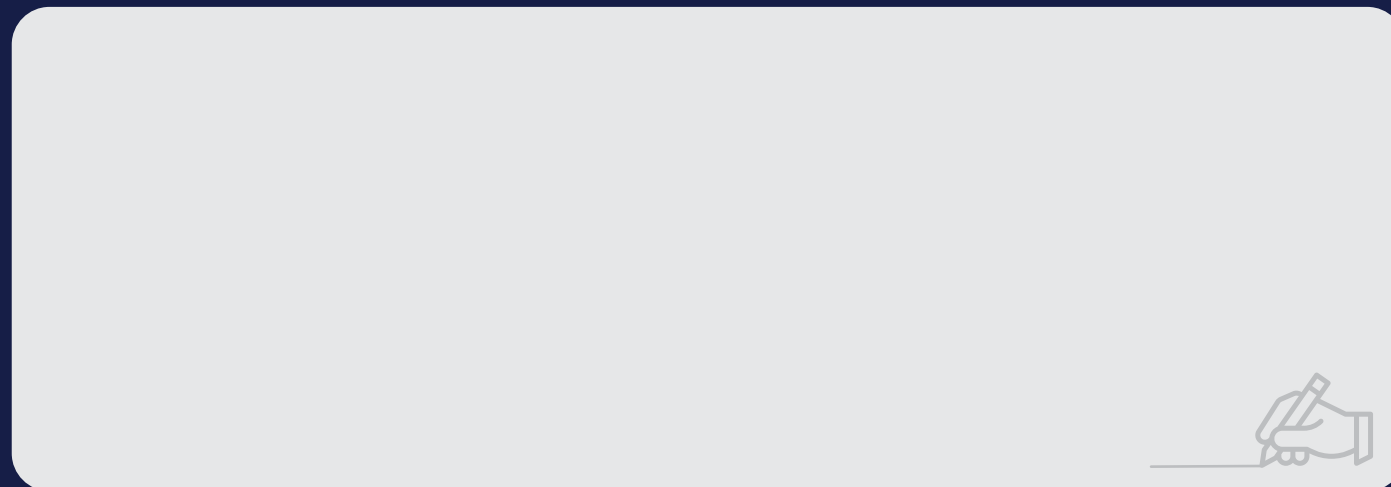
Отбележете трудностите, които биха се появили и как бихте ги преодолели.




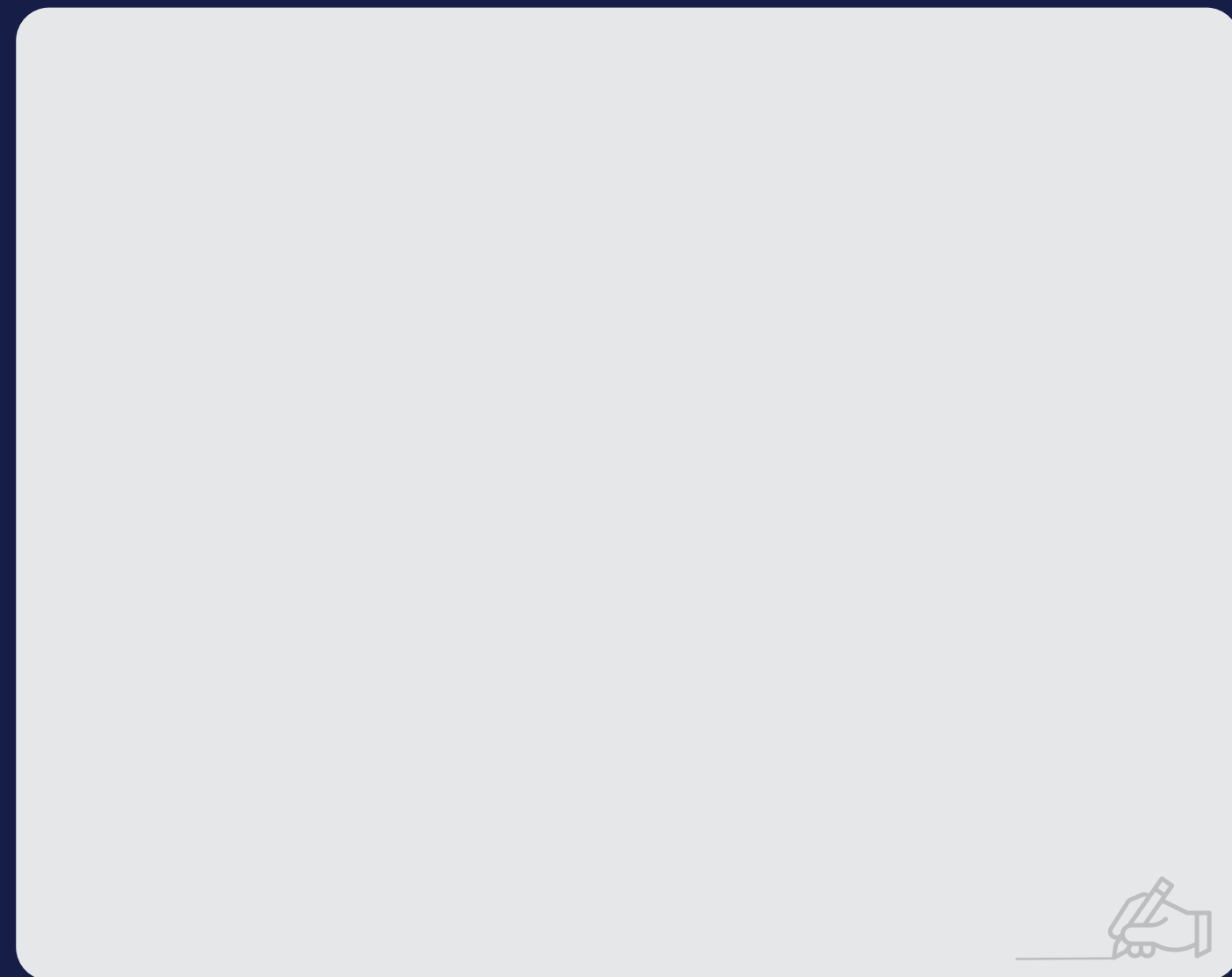
Отбележете, как ще поддържате мотивацията, за постигане на преследваните цели.

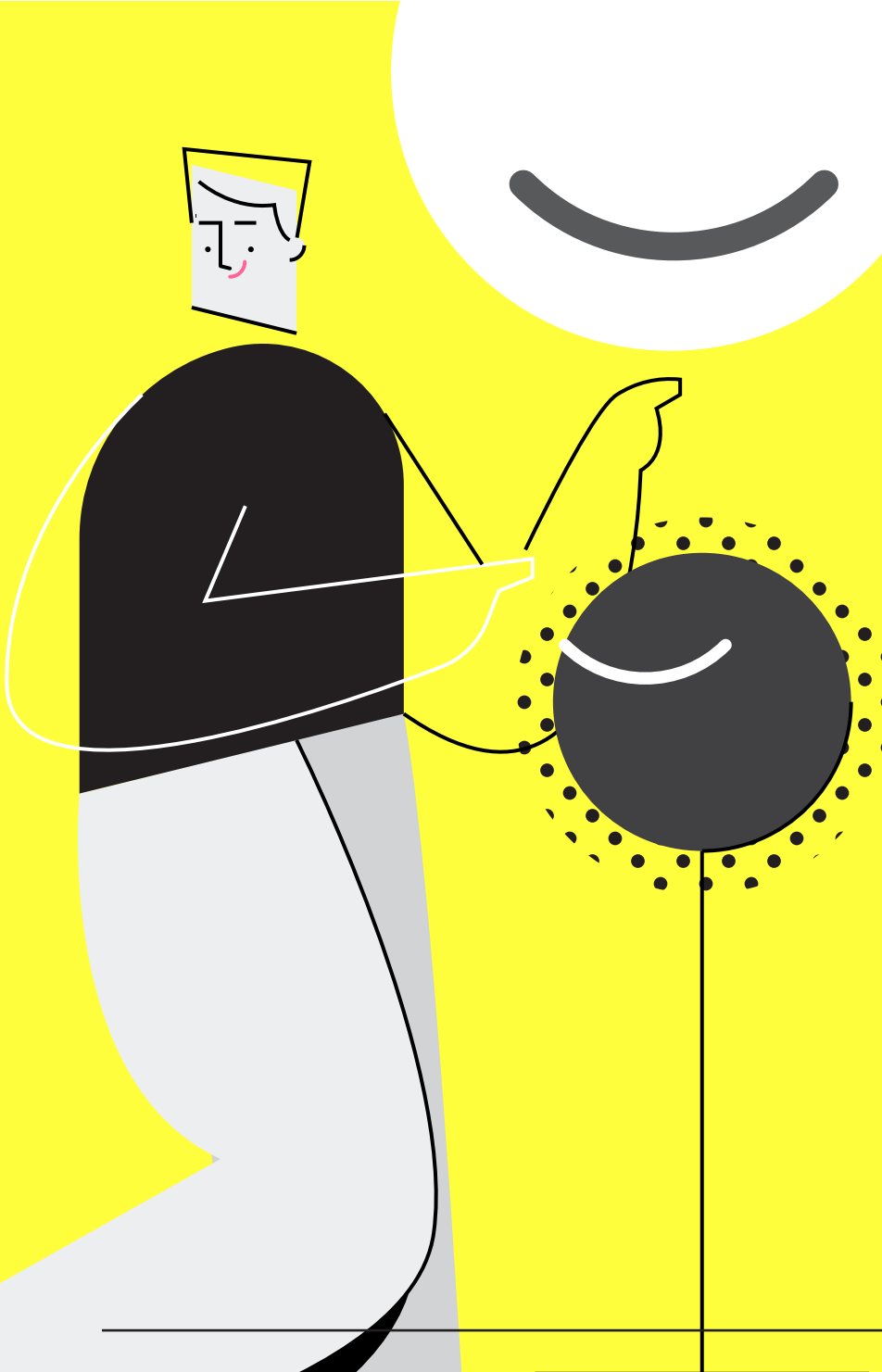


Гледайте филма „Изкуплението Шоушенк“ на режисьора Франк Дарабонт, разказващ историята на Андри Дюфрейн, и отбележете как можете да приложите посланието на надеждата в своя живот.



„Една врата се затваря, друга врата се отваря“: Отбележете три врати, които са се затворили за вас в миналото, и три врати, които са се отворили.





23

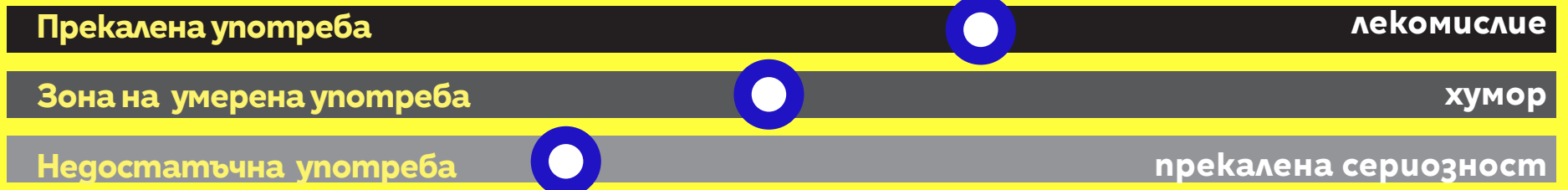
# Хумор



## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез шегата, смеха, закачката, чрез това да накарате другите да се усмихват, чрез разведряване на обстановката, разказване на весели истории, вицове, с поглед към живота от към веселата и забавната страна, с шегуването със себе си.

## Употреба



## Обградете се с хумор/и помислете за природата на вашето чувство за хумор.

Независимо от сериозността, търсете забавното в ситуацията. Отбелязвайте проявите на хумор и отделете време да гледате предавания, с хумор. Създайте си плейлист със смешни видеа в някакво мобилно приложение или списък на комедии. Когато се почувствате разстроени, разгневени или тъжни, пуснете си записаните материали.

## Култивирайте игриво отношение:

Чувството за хумор е свързано с нагласа да виждате забавното и смешното, опитайте в продължение на две седмици да правите всеки ден по едно забавно нещо и отбелязвайте прояви на хумор около вас, четете забавни и смешни истории.

## Смейте се по-често и по-сърдечно:

Събирайте се с приятели или с хора, които обичат да се смеят и забавляват, посещавайте места, в които можете да се забавлявате с приятели, представления или филми, които са забавни и предизвикват смях; когато сте възрастни и нещата са сериозни, опитайте да се смеете и да проявявате игриво и закачливо отношение.

## Създайте свой собствен словесен хумор:

Словесният хумор е една от най-дълбоките и вълнуващи форми на хумор. Опитайте да си играете с думите, правете съчетания, които са смешни; отбележете образци на словесен хумор, проявени в предавания, публични изказвания, филми, вестници, списания и изградете навици да ги забелязвате; изграждайте чувствителност към амбивалентните думи и изрази.

## Търсете хумора в ежедневието:

много от смешните и забавните неща, които се случват в ежедневието ситуации, остават незабелязани, съсредоточете се върху забавната и смешната страна на ситуацията и опитайте когато сте под стрес, да се справите, като проявите чувство за хумор („Дори, когато нещата изглеждат сериозни, винаги мога да намеря за какво да се смея“). Използвайте всички възможности в дома и извън дома да се наслаждавате на различните смешни ситуации и на ситуации от собствения ви живот.

## Не се взимайте прекалено сериозно, смейте се на себе си:

Опитайте да се смеете на собствените си грешки, слабости и глупости, използвайте хумора, за да се справите със стреса. Направете списък със сферите, в които ви е най-трудно да се смеете, и започнете бавно да се забавлявате и шегувате.

## Открийте хумора сред стреса:

Опитайте, когато сте под стрес и напрежението нараства, да започнете да се шегувате.

## Погледнете от „несериозната“ страна на ситуация:

Когато се случи нещо сериозно, опитайте да откриете забавната страна на ситуацията. Потърсете баланс между сериозното и не твърде сериозното приемане на нещата.

## Три забавни неща:

Отбележете след като денят е изминал, три неща, които са били забавни, и обяснете защо са се случили.



24

# Духовност

## Описание

Тази силна страна се демонстрира чрез разбирането на собственото място в света, с посвещаването на нещо, което надвишава собствения Аз, в ангажиране с активности, които правят света по-добро място за живеене, със смисъла на живота и обръщане към трансцендентното.

## Употреба

Прекалена употреба

фанатизъм

Зона на умерена употреба

духовност

Недостатъчна употреба

нихилизъм, цинизъм

## Практикувайте релаксация:

Прекарвайте по 10 минути на ден в дълбоко дишане, релаксация и медитация. Наблюдавайте как се чувствате след това.

## Актове на доброта, насочени към другите:

Отбележете как можете да изразите повече доброта към членовете на вашето семейство.

Отбележете как можете да изразите повече доброта към приятелите си или към ваш съученик.

## Вълшебната лампа на Алагин:

Ако сте гледали филма на Гай Ричи „Алагин“, може би си спомняте за вълшебната лампа. Представете си, че както Алагин откриете вълшебната лампа. Можете да поискате духът на лампата да изпълни три ваши желания. Какво ще поискате? Моля, не си пожелавайте с първото желание духът на лампата да изпълнява всяко ваше желание.

Помислете, и отбележете своите три желания.

След три дни се върнете отново към желанията и отговорете на въпроса: Дали това все още са моите желания? Ако се съмнявате, напишете отново своите желания, докато откриете, че това са наистина вашите желания.



Сега отговорете на следните въпроси:

Какво ще спечеля, ако тези желания се сбъднат?

Какво ще спечелят другите, ако тези желания се сбъднат?

Какво ще промени това в моето мислене?

Какво ще промени това в моите преживявания и ценности?

Мога ли да постигна тези желания без магията на лампата?



**Преживяванията от моето детство:**

Отбележете две преживявания от своето детство, които са оставили дълбок отпечатък върху Вас:

## Преживяване 1

Какъв урок можете да извлечете от това преживяване от миналото за настоящето?

Как това преживяване от миналото е повлияло върху вашето разбиране за самите вас и за света около вас?



## Преживяване 2

Какъв урок можете да извлечете от това преживяване от миналото за настоящето?

Как това преживяване от миналото е повлияло върху вашето разбиране за самите вас и за света около вас?



### Какво има най-голямо значение:

Изберете 10 фотографии на хора, които са значими за вас.

Отбележете какъв е бил смисълът на техния живот, какво е било значимо за тях.

Дали това, което са преследвали, и целите, които са постигнали, ги е направило щастливи и е придало пълнота на техния живот.

Ако вие трябва да отговорите на въпроса: Какъв е смисълът на моя живот?, какво бихте казали.

Дали това, което искате, е наистина това, което искате?

Какво искате да постигнете в следващите 5 години?

Какво правите, за да го постигнете?



## ЧАСТ 07



КРАЙ?

Това  
не е краят...

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Ако искате да продължите с развитието на своите силни страни, като започнете да ги използвате в ежедневието по-различен начин, можете да проследите какво се случва, като се самонаблюдавате.

**Използвайте следното приложение, за да се самонаблюдавате:**

Ден

Текуща активност

Сила на характера

Как използвах своята силна страна

Какви трудности срещнах



## Опитайте и още нещо:

Можете да използвате своите силни страни по два начина: като ги насочите навътре – към вас самите, за своето усъвършенстване, да станете по-добри, или като ги насочите навън – към другите, като се опитате да направите другите по-добри и по-щастливи.

### Отбележете как можете да използвате своите силни страни

За вас:

За другите:



## ЧАСТ 08

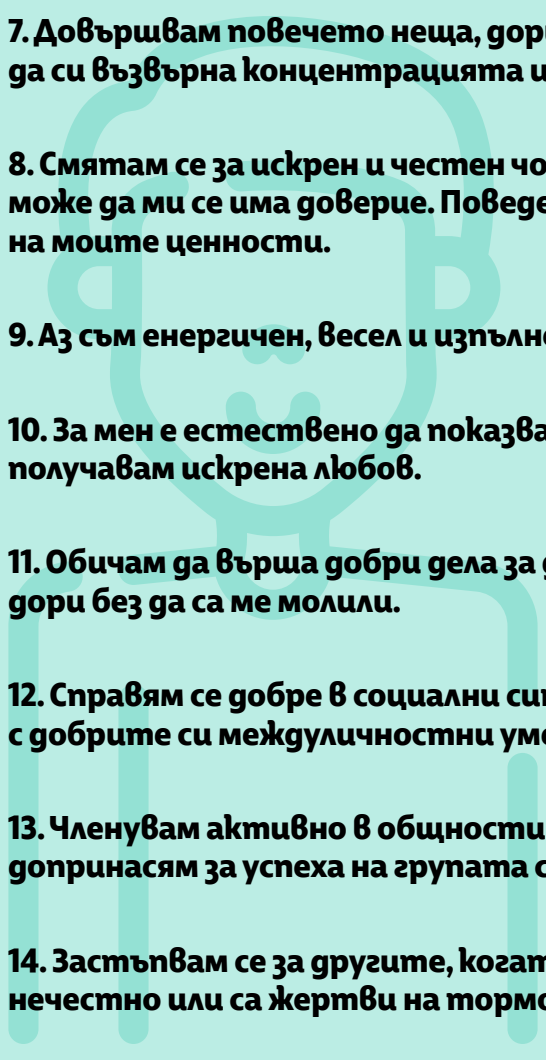
# Приложение А: Работни листове силни страни

# РАБОТЕН ЛИСТ - 01

## ПОПЪЛВА СЕ ЛИЧНО ЗА ВАС

Прочетете следните описания на 24 позитивни силни страни на характера. Изберете петте, които най-често ви характеризират, като поставите тикче на колоната “Ключови силни страни”.

Ключови силни страни	Описание
Креативност	<input type="checkbox"/> 1. Добър съм в измислянето на нови и по-добри начини, по които да се правят нещата.
Любопитство	<input type="checkbox"/> 2. Обичам да проучвам нещата, задавам въпроси и съм открит към различни преживявания и дейности.
Непредубеденост	<input type="checkbox"/> 3. Аз съм гъвкав и непредубеден; обмислям и претеглям всички Страни, преди да взема решение.
Любов към ученето	<input type="checkbox"/> 4. Обичам да уча нови неща, понятия и факти в училище и извън училище.
Перспектива	<input type="checkbox"/> 5. Приятелите ми се допитват до мен по важни въпроси, защото ме смятат за по-мъдър от възрастта ми.

- 
- Смелост**  6. Не се огъвам пред трудности или предизвикателства, дори да ме е страх.
- Постоянство**  7. Довършвам повечето неща, дори да се разсейвам; мога да си възвърна концентрацията и да завърша задачата.
- Честност**  8. Смятам се за искрен и честен човек, известен с това, че може да ми се има доверие. Поведението ми съответства на моите ценности.
- Пламя**  9. Аз съм енергичен, весел и изпълнен с живот.
- Любов**  10. За мен е естествено да показвам и получавам искрена любов.
- Доброта**  11. Обичам да върша добри дела за другите, дори без да са ме молили.
- Социална интелигентност**  12. Справям се добре в социални ситуации и съм известен с добрите си междуличностни умения.
- Работа в група**  13. Членувам активно в общности или екипи и допринасям за успеха на групата си.
- Справедливост**  14. Застъпвам се за другите, когато биват третирани нечестно или са жертви на тормоз или подигравки.
- Лидерство**  15. Другите често ме избират за лидер и съм известен с това, че ръководя добре.



- Прощка**  16. Не задържам гняв, прощавам лесно на тези, които са ме засегнали.
- Смирение**  17. Не обичам да съм център на внимание и предпочитам другите да изпъкват.
- Благоразумие**  18. Внимателен и предпазлив съм; мога да предвиждам рисковете и проблемите от действията си и да отговарям, съобразявайки се с тях.
- Саморегулация**  19. Управлявам чувствата и действията си, дори в предизвикателни ситуации; като цяло следвам правилата и установения ред.
- Ценене на красивото**  20. Завладял съм дълбоко от красотата в природата, изкуството (напр. картини, музика, театър) и съвършенството в много области на живота.
- Благодарност**  21. Изразявам благодарност за хубавите неща чрез думи и действия.
- Надежда**  22. Надявам се и вярвам, че ще се случат повече хубави, отколкото лоши неща.
- Хумор**  23. Шеговит и забавен съм и общувам, използвайки хумор.
- Духовност**  24. Вярвам в по-висша сила и участвам в религиозни или духовни практики (напр. молитва, медитация) доброволно.

# РАБОТЕН ЛИСТ - 02

## ПОПЪЛВА ЧЛЕН ОТ СЕМЕЙСТВОТО (РОДИТЕЛ, БРАТ ИЛИ СЕСТРА)

Прочетете следните описания на 24 позитивни силни страни на характера. След това отбележете с тикче пет силни страни, които мислите, че най-често характеризират

### Ключови силни страни

### Описание

Креативност

1. Добър/а е в измислянето на нови и по-добри начини, по които да се правят нещата.

Любопитство

2. Обича да проучва нещата, задава въпроси и е открит/а към различни преживявания и дейности.

Непредубеденост

3. Гъвкав/а и непредубеден/а е; обмисля и претегля всички страни, преди да вземе решение.

Любов към ученето

4. Обича да учи нови неща, понятия и факти в училище или извън училище.

Перспектива

5. Приятелите се консултират с него/нея по отношение на важни въпроси; възприеман/а е като по-мъдър/а за възрастта си.

- Смелост**  6. Не се предава пред трудности или предизвикателства, дори да го/я е страх.
- Постоянство**  7. Довършва повечето неща; способен е, дори да е разсеян, да си възвърне концентрацията и да свърши задачата.
- Честност**  8. Искрен и честен човек е, известен/а е с това, че може да му/й се има доверие; действа в съответствие с ценностите си.
- Пламя**  9. Той/тя е енергичен/а, весел/а и изпълнен/а с живот.
- Любов**  10. За него/нея е естествено да обича и да бъде обичан/а; цени близките взаимоотношения с останалите.
- Доброта**  11. Обича да върши добри неща за другите, дори без да са го/я молили.
- Социална интелигентност**  12. Справя се добре в социални ситуации и е известен/а с добрите си междуличностни умения.
- Работа в група**  13. Членува активно в общности или екипи и допринася за успеха на групата.
- Справедливост**  14. Застъпва се за другите, когато биват третирани нечестно или са жертви на тормоз или подигравки.
- Лидерство**  15. Често е избиран/а за лидер от другите; известен/а е с това, че ръководи добре.

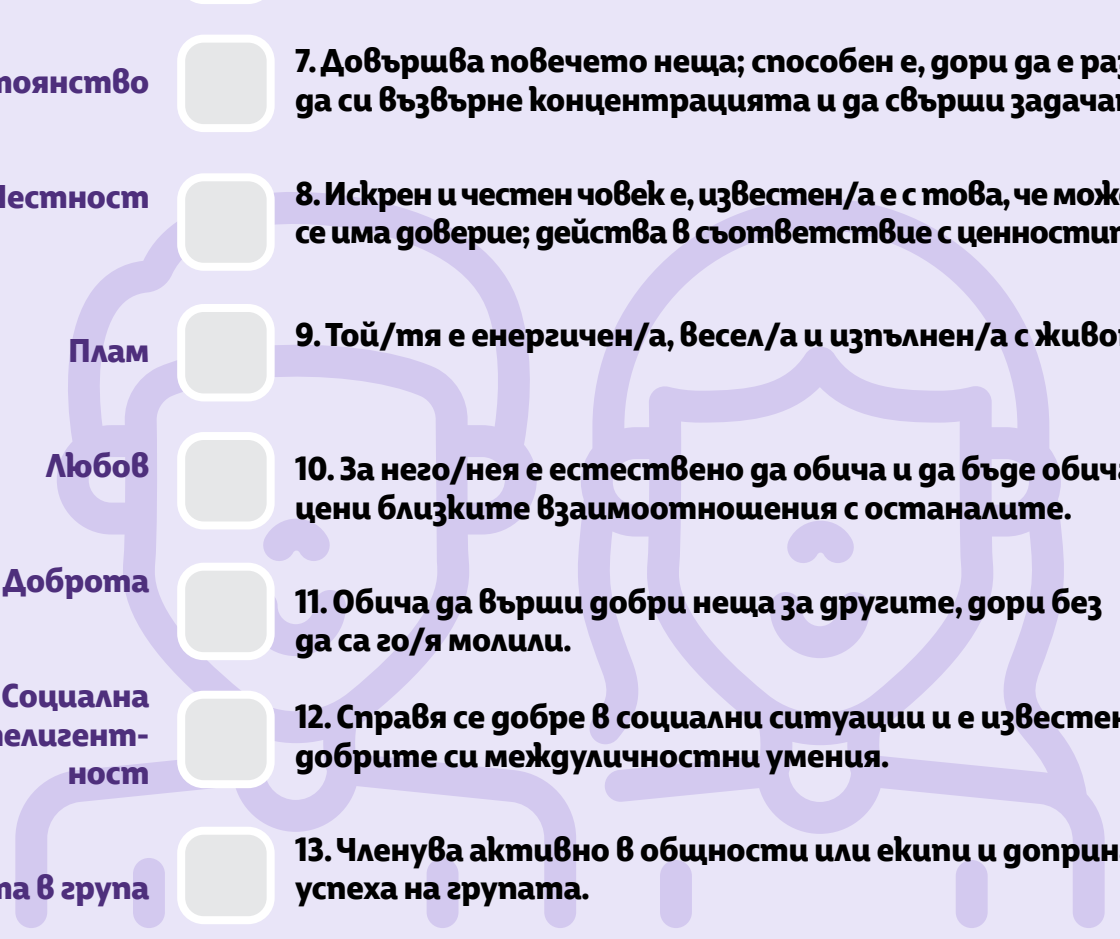
- Прошка**  16. Прощава лесно на тези, които са го/я засегнали; не задържа гняв.
- Смирение**  17. Не обича да е център на внимание и предпочита другите да изпъкват.
- Благоразумие**  18. Внимателен/а и предпазлив/а е, може да предвижда рисковете и проблемите от действията си и да отговаря, съобразявайки се с тях.
- Саморегулация**  19. Управлява добре чувствата и действията си в предизвикателни ситуации; като цяло следва правилата и установения рег.
- Ценене на красивото**  20. Завладян/а е дълбоко от красотата в природата, изкуството (напр., картини, музика, театър) и съвършенството в много области от живота.
- Благодарност**  21. Изразява благодарност за хубавите неща чрез гуми и действия.
- Надежда**  22. Надява се и вярва, че предстоят повече хубави, отколкото лоши неща.
- Хумор**  23. Шеговит/а и забавен/а е и общува с другите, използвайки хумор.
- Духовност**  24. Вярва в по-висша сила и участва в религиозни или духовни практики (напр., молитва, медитация) доброволно.

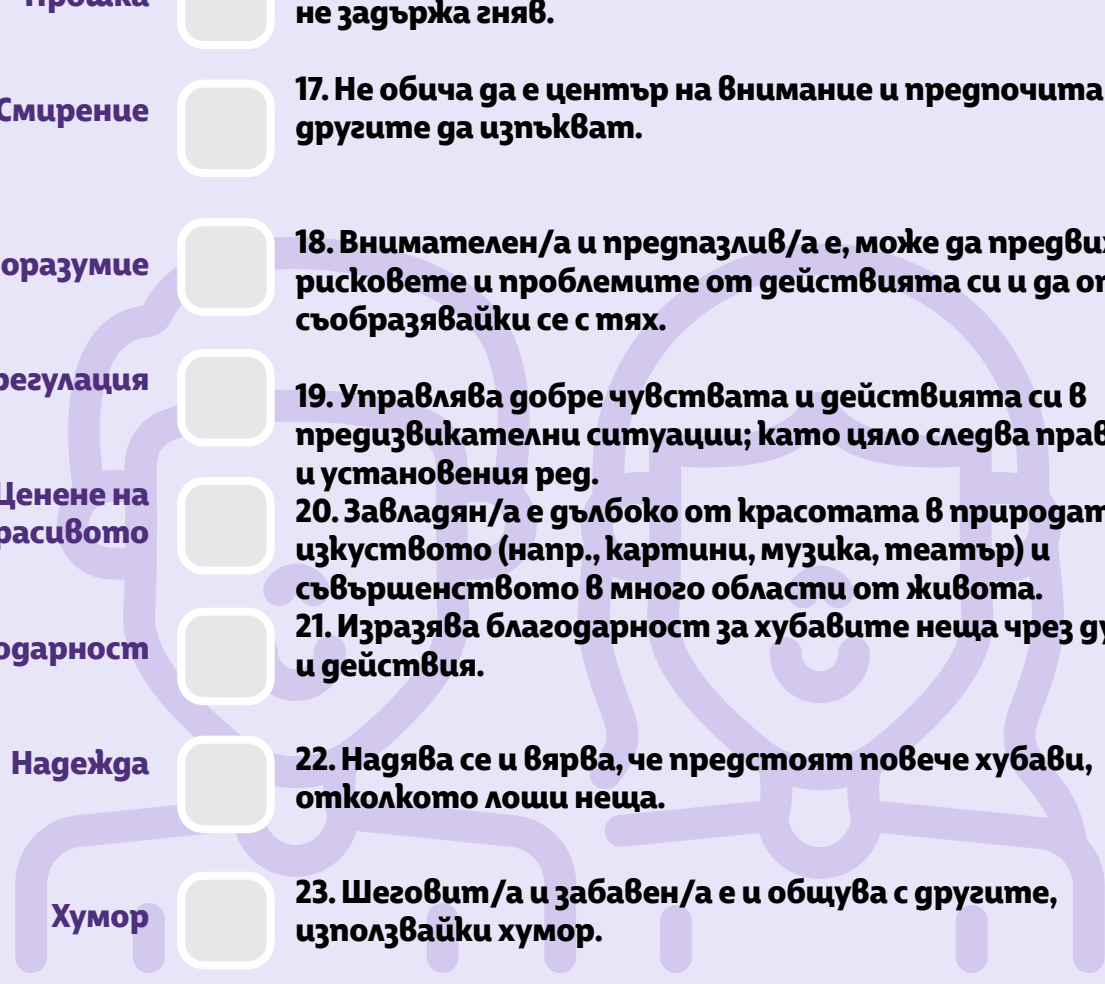
# РАБОТЕН ЛИСТ - 03

## ПОПЪЛВА СЕ ОТ ПРИЯТЕЛ

Прочетете следните описания на 24 позитивни силни страни на характера. След това отбележете с тикче пет силни страни, които мислите, че най-често характеризират

Ключови силни страни	Описание
Креативност	<input type="checkbox"/> 1. Добър/а е в измислянето на нови и по-добри начини, по които да се правят нещата.
Любопитство	<input type="checkbox"/> 2. Обича да проучва нещата, задава въпроси и е открит/а към различни преживявания и дейности.
Непредубеденост	<input type="checkbox"/> 3. Гъвкав/а и непредубеден/а е; обмисля и претегля всички страни, преди да вземе решение.
Любов към ученето	<input type="checkbox"/> 4. Обича да учи нови неща, понятия и факти в училище или извън училище.
Перспектива	<input type="checkbox"/> 5. Приятелите се консултират с него/нея по отношение на важни въпроси; възприеман/а е като по-мъдър/а за възрастта си.

- 
- Смелост**  6. Не се предава пред трудности или предизвикателства, дори да го/я е страх.
- Постоянство**  7. Довършва повечето неща; способен е, дори да е разсеян, да си възвърне концентрацията и да свърши задачата.
- Честност**  8. Искрен и честен човек е, известен/а е с това, че може да му/й се има доверие; действа в съответствие с ценностите си.
- Пламя**  9. Той/тя е енергичен/а, весел/а и изпълнен/а с живот.
- Любов**  10. За него/нея е естествено да обича и да бъде обичан/а; цени близките взаимоотношения с останалите.
- Доброта**  11. Обича да върши добри неща за другите, дори без да са го/я молили.
- Социална интелигентност**  12. Справя се добре в социални ситуации и е известен/а с добрите си междуличностни умения.
- Работа в група**  13. Членува активно в общности или екипи и допринася за успеха на групата.
- Справедливост**  14. Застъпва се за другите, когато биват третирани нечестно или са жертви на тормоз или подигравки.
- Лидерство**  15. Често е избиран/а за лидер от другите; известен/а е с това, че ръководи добре.

- 
- Прошка**  16. Прощава лесно на тези, които са го/я засегнали; не задържа гняв.
- Смирение**  17. Не обича да е център на внимание и предпочита другите да изпъкват.
- Благоразумие**  18. Внимателен/а и предпазлив/а е, може да предвижда рисковете и проблемите от действията си и да отговаря, съобразявайки се с тях.
- Саморегулация**  19. Управява добре чувствата и действията си в предизвикателни ситуации; като цяло следва правилата и установения рег.
- Ценене на красивото**  20. Завладян/а е дълбоко от красотата в природата, изкуството (напр., картини, музика, театър) и съвършенството в много области от живота.
- Благодарност**  21. Изразява благодарност за хубавите неща чрез гуми и действия.
- Надежда**  22. Надява се и вярва, че предстоят повече хубави, отколкото лоши неща.
- Хумор**  23. Шеговит/а и забавен/а е и общува с другите, използвайки хумор.
- Духовност**  24. Вярва в по-висша сила и участва в религиозни или духовни практики (напр., молитва, медитация) доброволно.

# РАБОТЕН ЛИСТ - 04

## РЕЗУЛТАТИ ОТ VIA







# РАБОТЕН ЛИСТ - 05

**ПРЕНЕСЕТЕ НА ЛИСТА ОТБЕЛЯЗАНИТЕ СИЛНИ СТРАНИ ОТ РЛ 1,2,3,4**

Ключови силни страни

Работен лист 1

Работен лист 2



## Ключови силни страни

Работен лист 3

Работен лист 4



## ЧАСТ 09



# Приложение Б: Кратко описание на силните страни

# Мъдрост – когнитивно ориентирана сила, която ви помага за изграждане на знания

**Креативност** Възприемат ви като креативна личност. Виждате, правите или създавате неща, които са полезни. Мислите по уникален начин при решаване на проблемите и сте продуктивни.

**Любопитство** Възприемат ви като изследовател. Търсите новото. Интересувате се от нови активности, идеи и хора. Отворени сте за нови преживявания.

**Непредубеденост / критично мислене** Възприемат ви като аналитичен. Разглеждате нещата от различни страни. Не правите прибързани заключения, но вместо това опитвате да претеглите всички доказателства, когато вземате решения.

**Любов към ученето** Възприемат ви като човек, който често открива начини да задълбочи знанията и опита си. Редовно търсите нови възможности да учите. Изпитвате страст към разширяване на познанията си.

**Перспектива** Възприемате нещата от позицията на „по-голяма картина“. Другите се обръщат към вас за съвети. Помагате им да открият смисъл в нещата. Учите се от своите грешки.

## **Смелост** – Емоционално ориентирани сили, които ви помагат при изправяне срещу неприятностите

**Смелост** Изправяте се срещу своите страхове и преодолявате предизвикателствата и неприятностите. Не се свивате пред лицето на болката, напрежението или когато сте смутени.

**Постоянство** Продължавате да преследвате и преследвате целта, която имате. Опитвате да преодолявате трудностите. Завършвате това, което сте започнали.

**Честност** Вие сте автентичен и цялостен. Казвате истината, дори когато това е болезнено. Представяте себе си пред другите по искрен начин. Поемате отговорност за своите действия.

**Пламя** Вие сте изпълнени с ентузиазъм към живота. Вие сте енергични, изпълнени с жизненост и използвате своята енергия във всичко, с което се заемете.

## Човечност – Сили, които ви помагат да се свържете с другите и да помагате на другите.

**Любов** Отнасяте се с топлина към другите. Вие сте истински, давате и сте отворени да получавате любов. Цените нарастването на близостта и интимността с другите.

**Доброта** Правите добри неща за другите. Помагате и се грижите. Проявявате щедрост, давате и сте състрадателни към другите.

**Социална интелигентност** Обръщате внимание на социалните нюанси и емоции на другите. Имате добро разбиране за това какво може да разведри другите. Знаете какво да кажете и да направите в различните ситуации.

# Справедливост – Сили, които помагат да изградите и да се свържете с по-големи общности.

**Работа в група** Вие сте открити за сътрудничество и участвате в различни групи и екипи. Лоялни сте и изпитвате силно чувство на дълг към своята група. Винаги поемате своя дял от задължения.

**Справедливост** Вярвате силно в равенството и възможностите за всички. Не се поддавате на чувствата си, когато вземате решения за другите. Отнасяте се към другите по начина, по който мислите, че трябва да се отнасяте.

**Лидерство** Вие сте с позитивни влияния върху тези, които водите. Предпочитате да водите, отколкото да бъдете водени. Вие сте много добър в организирането и осигуряването на ползи за групата.



## Умереност – Сили, които ви помагат да управлявате своите слабости и да се предпазите от крайности

**Прошка** Готови сте да отидете отвъд болката и нараняването, които са ви причинени. Давате на другите втори шанс. Не сте изпълнени с мисли за отмъщение и възприемате другите с техните слабости.

**Смирение** Оставяте направеното от вас да говори за вас. Виждате своята добродетел, но предпочитате да насочвате вниманието си към другите. Не гледате на себе си като на по-специален в сравнение с другите. Признавате своите несъвършенства.

**Благоразумие** Вие сте разумно предпазливи. Планирате нещата. Внимавате да не поемате ненужни рискове, не правите неща, за които по-късно може да съжалявате.

**Саморегулация** Вие сте дисциплиниран. Управлявате своите слабости и лоши навици, запазвате спокойствие, когато сте поставени под напрежение. Можете да регулирате своите емоции и импулси.

# Трансцендентност – Сили, които ви помагат да се свържете с нещо отвъд собствения ви Аз и да изградите смисъл за света, в който живеете.

**Оценяване на красивото** Забелязвате красотата около вас. Често сте изпълнени с възхищение от красотата, величието и моралната добродетел, която срещате. Често сте изпълнени с възхищение и почуда.

**Благодарност** Регулярно преживявате и изразявате благодарност. Не приемате добрите неща, които се случват във вашия живот, за даденост. Склонни сте да чувствате, че сте благословен при много обстоятелства.

**Надежда** Вие сте оптимист, очаквате да се случи най-доброто. Вярвате, че всичко работи за по-добро бъдеще. Можете да мислите за много пътища за достигане на вашите цели.

**Хумор** Вие сте изпълнени с изривост, обичате да карате другите да се смеят. Чувството ви за хумор ви помага да изградите близост с другите. Озарявате мрачните ситуации с шеги и забавления.

**Духовност** Вашият живот е изпълнен с чувство за смисъл и цел. Чувствате се свързани с нещо, което е по-голямо от вас. Вашата вяра ви показва кой сте и къде е мястото ви в света. Въвлечени сте регулярно в духовни или религиозни практики.

## ЧАСТ 10



# Приложение В: Карти за медитиране Върху силните страни

# 01

## **КРЕАТИВНОСТ**

**Как ще определиш креативността?**

**Как ще изразиш креативността в своя живот?**

**Когато постъпваш креативно,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на креативността?**

**С какво креативността допринася за твоео  
достойнство?**

---

## **ЛЮБОПИТСТВО**

**Как ще определиш любопитството?**

**Как ще изразиш любопитството в своя живот?**

**Когато проявяваш любопитство,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на любопитството?**

**С какво любопитството допринася за твоео  
достойнство?**

## **НЕПРЕДУБЕДЕНОСТ/КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ**

**Как ще определиш критичното мислене?**

**Как ще изразиш критичното мислене в своя живот?**

**Когато изразиш критично мислене,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на критичното мислене?**

**С какво критичното мислене допринася за твоео  
достойнство?**

---

## **ЛЮБОВ КЪМ УЧЕНЕТО**

**Как ще определиш любовта към ученето?**

**Как ще изразиш любовта към ученето в своя живот?**

**Когато проявяваш любовта към ученето,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на любовта към ученето?**

**С какво любовта към ученето допринася  
за твоео достойнство?**

## **ПЕРСПЕКТИВА**

**Как ще определиш перспективата?**

**Как ще изразиш перспективата в своя живот?**

**Когато мислиш от позицията на перспективата, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на перспективата?**

**С какво перспективата допринася за твоео достойнство?**

---

## **СМЕЛОСТ**

**Как ще определиш смелостта?**

**Как ще изразиш смелостта в своя живот?**

**Когато постъпваш смело, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на смелостта?**

**С какво смелостта допринася за твоео достойнство?**

## **ПОСТОЯНСТВО**

**Как ще определиш постоянството?**

**Как ще изразиш постоянството в своя живот?**

**Когато си постоянен, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на постоянството?**

**С какво постоянството допринася за твоео достойнство?**

---

## **ЧЕСТНОСТ**

**Как ще определиш честността?**

**Как ще изразиш честността в своя живот?**

**Когато постъпваш честно,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на честността?**

**С какво честността допринася за твоео  
достойнство?**

## **ПЛАМ**

**Как ще определиш съчетанието между страст и плам?**

**Как ще изразиш съчетанието от страст и плам в своя живот?**

**Когато постъпваш със страст и плам, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на съчетанието от страст и плам?**

**С какво съчетанието от страст и плам допринася за твоео достойнство?**

---

## **ЛЮБОВ**

**Как ще определиш любовта?**

**Как ще изразиш любовта в своя живот?**

**Когато проявяваш любовта, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на любовта?**

**С какво любовта допринася за твоео достойнство?**



## **ДОБРОТА**

**Как ще определиш добротата?**

**Как ще изразиш добротата в своя живот?**

**Когато проявяваш доброта,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на добротата?**

**С какво добротата допринася за твоео  
достойнство?**

---

## **СОЦИАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

**Как ще определиш социалната интелигентност?**

**Как ще изразиш социалната  
интелигентност в своя живот?**

**Когато проявяваш социална интелигентност,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на социалната  
интелигентност?**

**С какво социалната интелигентност допринася за  
твоео достойнство?**

## **РАБОТА В ГРУПА**

**Как ще определиш сътрудничеството?**

**Как ще изразиш сътрудничеството в своя живот?**

**Когато сътрудничиш, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на сътрудничеството?**

**С какво сътрудничеството допринася за твоето достойнство?**

---

## **СПРАВЕДЛИВОСТ**

**Как ще определиш справедливостта?**

**Как ще изразиш справедливостта в своя живот?**

**Когато постъпваш справедливо,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на справедливостта?**

**С какво справедливостта допринася за твоето  
достойнство?**

## **ЛИДЕРСТВО**

**Как ще определиш лидерството?**

**Как ще изразиш лидерството в своя живот?**

**Когато се проявяваш като лидер,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на лидерството?**

**С какво лидерството допринася за твоео  
достойнство?**

---

## **ПРОШКА**

**Как ще определиш прошката?**

**Как ще изразиш прошката в своя живот?**

**Когато прощаваш, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на прошката?**

**С какво прошката допринася за твоео  
достойнство?**

# 17

## **СМИРЕНИЕ**

**Как ще определиш смирението?**

**Как ще изразиш смирението в своя живот?**

**Когато постъпваш смирено,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на смирението?**

**С какво смирението допринася за твоео  
достойнство?**

---

# 18

## **БЛАГОРАЗУМИЕ**

**Как ще определиш предпазливостта?**

**Как ще изразиш предпазливостта в своя живот?**

**Когато постъпваш предпазливо,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на предпазливостта?**

**С какво прошката допринася за твоео  
достойнство?**

## **САМОРЕГУЛАЦИЯ**

**Как ще определиш самоконтрола?**

**Как ще изразиш самоконтрола в своя живот?**

**Когато проявяваш самоконтрол,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на самоконтрола?**

**С какво самоконтролът допринася за твоео  
достойнство?**

---

## **ЦЕНЕНЕ НА КРАСИВОТО**

**Как ще определиш оценяването на красивото?**

**Как ще изразиш отношението  
към красивото в своя живот?**

**Когато проявяваш отношение към красивото,  
как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на цененето на красивото?**

**С какво отношението към красивото допринася за  
твоео достойнство?**

## **БЛАГОДАРНОСТ**

**Как ще определиш благодарността?**

**Как ще изразиш благодарността в своя живот?**

**Когато изразяваш благодарност, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на благодарността?**

**С какво благодарността допринася за твоето достойнство?**

---

## **НАДЕЖДА**

**Как ще определиш надеждата?**

**Как ще изразиш надеждата в своя живот?**

**Когато си изпълнен с надежда, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на надеждата?**

**С какво надеждата допринася за твоето достойнство?**

## **ХУМОР**

**Как ще определиш чувството за хумор?**

**Как ще изразиш хумора в своя живот?**

**Когато проявяваш чувство за хумор, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на чувството за хумор?**

**С какво чувството за хумор допринася за твоео достойнство?**

---

## **ДУХОВНОСТ**

**Как ще определиш духовността?**

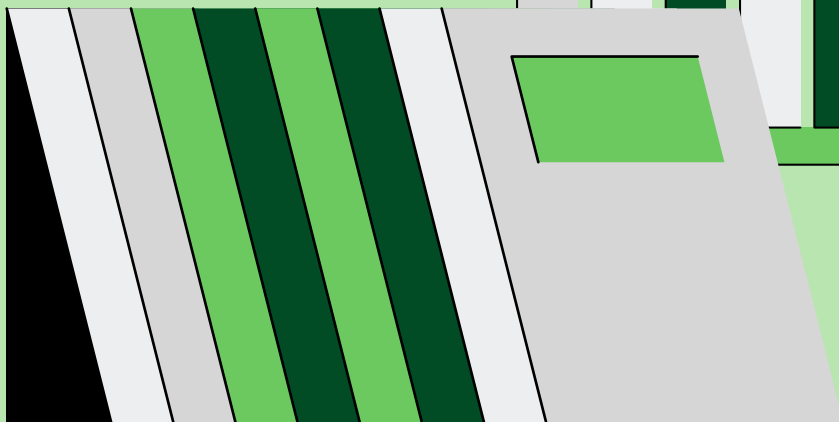
**Как ще изразиш духовността в своя живот?**

**Когато постъпваш духовно, как те възприемат другите?**

**Какво е богатството на духовността?**

**С какво духовността допринася за твоео достойнство?**

## ЧАСТ 11



# Приложение Г: Литература



Селигман, Благоденствие. (2017). Ново разбиране за щастието и просперитета, Пловдив: ИК „Хермес“;

Стаматов, Р. (2020). Смиълът в живота. Пловдив, Университетско издателство „Паусий Хилендарски“.

Стаматов, Р., Сарийска, Св. (2017). Пътища към щастието. Пловдив, Университетско издателство „Паусий Хилендарски“.

Сарийска, Св. (2016). Благодарността в полето на позитивната психология. В: Позитивна психология, бр. 1, Пловдив: Университетско издателство „Паусий Хилендарски“.

Сарийска, Св. (2014). Прошката в юношеска възраст. Пловдив: Университетско издателство „Паусий Хилендарски“.

Allan, B. A., & Duffy, R. D. (2013). Examining moderators of signature strengths use and well-being: Calling and signature strengths level. *Journal of Happiness Studies*, 15, 323–337.

Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 228(3), 781–784.

Braam, A. W., Beekman, A. T. F., Deeg, D. J. H., Smit, J. H., & Van Tilburg, W. (1997). Religiosity as a protective or prognostic factor of depression in later life: Results from a community survey in the Netherlands. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 96, 199–205.

Brown, D. J., Arnold, R., Fletcher, D., & Standage, M. (2017). Human thriving a conceptual debate and literature review. *European Psychologist*, 22(3), 167–179.

Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. P. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540–547.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259.

Gassmann, D., & Grawe, K. (2006). General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and unsuccessful therapeutic interactions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(1), 1–11.

Goddard, H. W., Olson, J. R., Galovan, A. M., Schramm, D. G., & Marshall, J. P. (2016). Qualities of character that predict marital well-being. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 65(3), 424–438.

Gordon, A. M., & Chen, S. (2016). Do you get where I'm coming from?: Perceived understanding buffers against the negative impact of conflict on relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(2), 239–260.

Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257–274.

Hannah, S. T., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2007). Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage. *Journal of Positive Psychology*, 2(2), 129–135.

Harzer, C., & Ruch, W. (2015). Your strengths are calling: Preliminary results of a web-based strengths intervention to increase calling. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2237–2256.

Harzer, C., & Ruch, W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *Journal of Positive Psychology*, 7(5), 362–371.

Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017b). Associations between the application of signature character strengths, health and well-being of health professionals. *Frontiers in Psychology*, 8.

Hone, L. (2017). *Resilient grieving: Finding strength and embracing life after a loss that changes everything*. New York: The Experiment.

Hone, L. C., Jarden, A., Duncan, S., & Schofield, G. M. (2015). Flourishing in New Zealand workers: Associations with lifestyle behaviors, physical health, psychosocial, and work-related indicators. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(9), 973–983.

Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 11, 71–93.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. New York, NY: Routledge.

Kashdan, T. B., Blalock, D. V., Young, K. C., Machell, K. A., Monfort, S. S., McKnight, P. E., & Ferrisizidis, P. (2017). Personality strengths in romantic relationships: Measuring perceptions of benefits and costs and their impact on personal and relational well-being. *Psychological Assessment*. Advance online publication.

Kashdan, T. B., McKnight, P. E., Fincham, F. D., & Rose, P. (2011). When curiosity breeds intimacy: Taking advantage of intimacy opportunities and transforming boring conversations. *Journal of Personality*, 79, 1369–1401.

Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610–623.

Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11, 52–60.

Lavy, S., Littman-Ovadia, H., & Bareli, Y. (2014a). My better half: Strengths endorsement and deployment in married couples. *Journal of Family Issues*, 37, 1730–1745.

Lavy, S., Littman-Ovadia, H., & Bareli, Y. (2014b). Strengths deployment as a mood-repair mechanism: Evidence from a diary study with a relationship exercise group. *Journal of Positive Psychology*, 9, 547–558.

Layous, K., Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2017). What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities, kindness, and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 385–398.

Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6–15.

Littman-Ovadia, H., & Nir, D. (2014). Looking forward to tomorrow: The buffering effect of a daily optimism intervention. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 122–136.

Lottman, T., Zawaly, S., & Niemiec, R. M. (2017). Well-being and well-doing: Bringing mindfulness and character strengths to the early childhood classroom and home. In C. Proctor (Ed.), *Positive psychology interventions in practice*. New York, NY: Springer.

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). Investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research*, 7(1), 52–69.

Madden, W., Green, S., & Grant, A. M. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 71–83

Mayerson, N. M. (2015). "Characterizing" the workplace: Using character strengths to create sustained success. *Kognition & Paedagogik*, 96, 14–27.

Martinez-Marti, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.

Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 520–525.

Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field-guide for practitioners*. Boston, MA: Hogrefe.

Niemiec, R.M., & Lissing, J. (2016). Mindfulness-based strengths practice (MBSP) for enhancing well-being, life purpose, and positive relationships. In I. Ivztan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. London: Routledge.

Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Boston, MA: Hogrefe.

Niemiec, R. M. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 22–33.

Orcutt, H. K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 350–361.

Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), np.

Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*(2), 85–92.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603–619.

Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior, 30*, 161–172. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 17–26.

Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*(2), 149–156.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25–41.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25–41.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University press

Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It's good to do good and receive good: The impact of a pay it forward style kindness intervention on giver and receiver well-being. *Journal of Positive Psychology, 10*(4), 293–302.

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *Journal of Positive Psychology, 8*(3), 222–232.

Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2012). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*.

Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25–40.

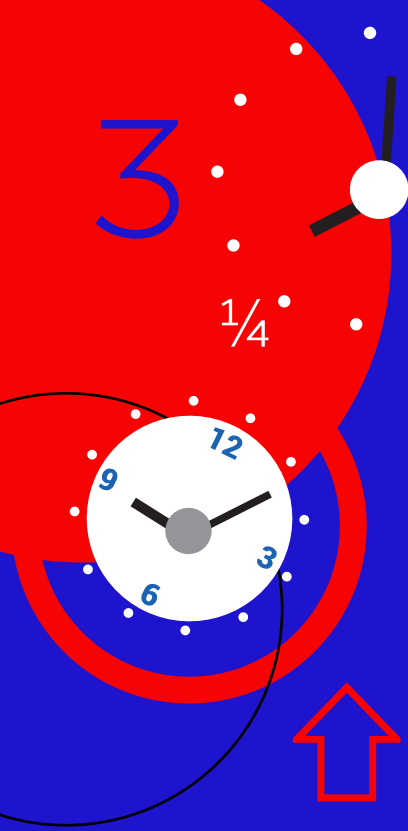
Roepke, A. M., Benson, L., Tsukayama, E., & Yaden, D. B. (2017). Prospective writing: Randomized controlled trial of an intervention for facilitating growth after adversity. *Journal of Positive Psychology*, 1–16.

Rosmarin, D. H., Krumrei, E. J., & Pargament, K. I. (2010). Are gratitude and spirituality protective factors against psychopathology? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 125–129.

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171.

Shoshani, A., & Slone, M. (2016). The resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict. *Frontiers in Psychology*, 6.

Silla, I., Gracia, F. J., Manas, M. A., & Peiro, J. M. (2010). Job insecurity and employees' attitudes: The moderating role of fairness. *International Journal of Manpower*, 31(4), 449–465.



гр. София 1051, ул. „Триадица” № 2

тел.: +359 2 933 90 10

тел.: +359 2 933 90 11

факс: 2 980 24 15

email: [sacr@sacr.government.bg](mailto:sacr@sacr.government.bg)

[www.sacr.government.bg](http://www.sacr.government.bg)

