

ACTIVIDAD:

Si te comprometes con la actividad y la vives con ganas, descubrirás cuáles son tus fortalezas y virtudes y la importancia que tienen estas por tu autoestima y tu manera de encarar la vida y los retos

Observa las siguientes fortalezas y puntúa del 0 al 10 en función de cómo te expresas en cada una de ellas:

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

Curiosidad: Te preguntas el por qué siempre de las cosas? tienes curiosidad por lo que te rodea, ocurre...

Amor por el conocimiento: Te encanta aprender y saber cosas nuevas, disfrutas aprendiendo

Pensamiento crítico: Tienes tu opinión sobre las cosas, te las planteas, las valoras, las análisis

Creatividad e ingenio: Tienes ocurrencia, soluciones problemas de manera creativa, tienes ideas originales

Inteligencia social: Tienes facilidad para relacionarse con los demás de manera positiva y te gusta hacerlo

VALOR (CORAJE)

Valentía: No te hundes ante las amenazas y los retos. Defensas lo que está bien incluso hay oposición.

Perseverancia: Eres persistente, te esfuerzas y intentas las cosas aunque éstas no salgan bien

Integridad: La ética para ti es importante, no haces trampas ni te aprovechas de lo de los demás. Eres capaz de renunciar a algo bueno para ti si no es justa.

Vitalidad: Afrontar la vida con entusiasmo y energía

HUMANIDAD Y AMOR

Bondad: Tener cuidado, compasión, ser agradable, hacer favores y buenas obras por los otros, ayudarles.

Amor: Dar valor y afecto a las cosas, ideas relaciones personales, tener vínculos profundos con las personas.

Inteligencia emocional: ser consciente de las emociones propias y de los demás

JUSTICIA

Civismo y trabajo en equipo: Trabajas bien como miembro del grupo, equipo, comunidad. Estás leal al grupo, haciendo lo que me corresponde. Tu comportamiento es respetuoso con el entorno

Sentido de la justicia: tratar a todas las personas por igual en consonancia con las nociones de equidad y justicia

Líder: Tienes la capacidad de contagiar, y conducir los grupos de los que formas parte hacia sus objetivos.

TEMPLANZA

Autocontrol: Tienes voluntad, no eres impulsivo, piensas bien las cosas antes de tomar decisiones.

Prudencia: Planificas bien teniendo en cuenta los peligros y dificultades que pueden surgir, te anticipas

Modestia-humildad: dejar que los propios logros hablen por si solo, no buscar ser el centro de atención

Capacidad para perdonar-misericordia: perdonar a los demás, no ser vengativo ni rencoroso

TRANSCENDENCIA

Disfrutas de la belleza: Disfruta observando arte, música, pintura, escultura ... Observar la naturaleza te hace disfrutar

Gratitud: Eres una persona agradecida que es siendo privilegiada de todo lo que tiene y de la gente que tiene alrededor. A menudo muestras las gracias

Esperanza: Eres optimista, tienes tendencia a pensar que las cosas irán bien, confías siempre en lo bueno de las cosas y de las personas

Espiritualidad: Tu mundo interior es importante, hay conexiones a menudo y hacerlo te genera bienestar. Reflexiones sobre quién eres y te gusta estar solo. por ejemplo: No eres una persona rencorosa, eres comprensiva y perdonas con facilidad

Sentido del Humor: el sentido del humor te acompaña allá donde vas, siempre ríes, eres alegre, haces reír a los demás

Entusiasmo: eres una persona apasionada y entregada, llevas contigo una gran cantidad de energía que contagias al resto

Ahora selecciona las 4 mejores notas. En caso de que tengas más de 4 fortalezas con la misma nota vuelve a evaluar hasta que puedas quedarte con aquellas 4 que más te representan: