

Bezplatný test silných stránek

Jak na to? Přečtěte si jednotlivá tvrzení a určete, jak jsou pro vás výstižná.

MOUDROST A VĚDĚNÍ

1. Zvídavost a zájem o svět

- a) „Vždy se zajímám o svět kolem sebe“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Snadno se začnu nudit“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší zvídavosti.

2. Láska k učení

- a) „Jsem nadšený/á, když se učím něco nového“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Nikdy se příliš nesnažím navštívit muzea či jiné vzdělávací instituty“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší lásky k učení.

3. Úsudek, kritické myšlení, objektivnost

- a) „Když to situace vyžaduje, dokážu uvažovat velice racionálně“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Často se uchyluji k rychlým soudům“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vašeho úsudku.

4. Vynalézavost, originalita, praktická inteligence, znalost místních poměrů

- a) „Rád vymýšlím nové způsoby, jak něco udělat“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Většina mých přátel má větší představivost než já“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší vynalézavosti.

5. Sociální inteligence, znalost sebe sama, emoční inteligence

- a) „Ať se nacházím v jakékoliv sociální situaci, vždy umím zapadnout“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Moc se mi nedaří vytušit, co jiní lidé cítí“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší sociální inteligence.

6. Perspektiva

- a) „Vždy jsem schopný/a vidět věci v jejich celistvosti“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Málokdy mě někdo požádá o radu“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší perspektivy.

ODVAHA

7. Statečnost a udatnost

- a) „Často zastávám odlišné názory, a to i proti silné opozici“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Často mě přemůže bolest a zklamání“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší udatnosti.

8. Vytrvalost, pracovitost, píle

- a) „Vždy dokončím to, co začnu“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Od práce se často nechám odlákat“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vytrvalosti.

9. Integrita, opravdovost, poctivost

- a) „Své sliby vždy dodržím“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Přátelé mi nikdy neřikají, že jsem realistický/á“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší integrity.

LÁSKA A LIDSKOST

10. Laskavost a štědrost

- a) „Minulý měsíc jsem dobrovolně pomohl/a sousedovi“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Málokdy mě štěstí ostatních vzrušuje tolik jako mé vlastní“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší laskavosti.

11. Schopnost milovat a být milován

- a) „V mém životě jsou lidé, kterým záleží na mých pocitech a na tom, abych byl/a v pohodě, stejně jako jim záleží na sobě“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Je pro mne těžké přijímat lásku od druhých lidí“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší schopnosti milovat a být milován.

SPRAVEDLNOST

12. Občanské vystupování, povinnost, týmová práce, loajalita

- a) „Když jsem ve skupině, pracuji, jak nejlépe umím“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Váhám, když mám svůj vlastní zájem obětovat ve prospěch skupiny, jíž jsem členem“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vašeho občanského vystupování.

13. Nestrannost a slušnost

- a) „Ke všem lidem se chovám stejně, ať se jedná o kohokoliv“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Když někoho nemám rád/a, je pro mě těžké se k němu chovat nestranně“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší nestrannosti.

14. Schopnost vést

- a) „Vždy lidi přesvědčím, aby věci dělali společně, aniž bych na ně příliš naléhal/a“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „V plánování skupinových aktivit nejsem moc dobrý/á“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší schopnosti vést.

STRÍDMOST

15. Sebekázeň

- a) „Své emoce ovládám“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Málokdy dodržím svá předsevzetí“ pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší sebekázně.

16. Obezřetnost, diskrétnost, opatrnost

- a) „Vyhýbám se činnostem, které jsou nebezpečné“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Někdy si v přátelských a milostných vztazích špatně vybírám“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší obezřetnosti.

17. Pokora a skromnost

- a) „Když mi lidé lichotí, raději změním téma“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Často hovořím o svých úspěších“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší pokory.

TRANSCENDENCE

18. Smysl pro krásu a dokonalost

- a) „V minulém měsíci mě nadchlo nějaké vynikající dílo (hudební, výtvarné, divadelní, filmové, sportovní či vědecké)“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „V posledním roce jsem nic krásného nevytvořil/a“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vašeho smyslu pro krásu.

19. Vděk

- a) „Vždy poděkuji, i když se jedná o drobnost“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Málokdy se zamyslím nad tím, jakého požehnání se mi dostalo“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vašeho vděku.

20. Naděje, optimismus, orientace na budoucnost

- a) „Vždy se dívám na pozitivní stránku věci“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Málokdy mám dobře promyšlený plán toho, co chci udělat“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vašeho optimismu.

21. Duchovnost, smysl, víra, zbožnost

- a) „Můj život má jasně daný smysl“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Nemám v životě žádné poslání“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší duchovnosti.

22. Odpuštění a slitování

- a) „Vždy se řídím heslem ‚Co jsme si, to jsme si...‘“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Vždy se snažím se pomstít“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vaší schopnosti odpuštět.

23. Hravost a humor

- a) „Vždy se snažím co nejvíce spojit práci a hru“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Málokdy řeknu něco vtipného“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vašeho smyslu pro humor.

24. Entuziasmus, zápal, vášeň

- a) „Vždy se naplno vrhnu do všeho, co dělám“ je pro mne
zcela výstižné 5
výstižné 4
neutrální 3
netypické 2
zcela netypické 1
- b) „Často jen tak nečinně sedím“ je pro mne
zcela výstižné 1
výstižné 2
neutrální 3
netypické 4
zcela netypické 5

Sečtěte si skór u těchto dvou položek a napište ho sem: Toto je skór vašeho entuziasmu.

Výsledek testu

Napište si svůj skóre ke každé níže uvedené silné stránce a seřadte je podle počtu bodů od nejvyššího k nejnižšímu.

MOUDROST A VĚDĚNÍ

1. Zvídavost
2. Láska k učení
3. Úsudek
4. Vynalézavost
5. Sociální inteligence
6. Perspektiva

ODVAHA

7. Udatnost
8. Vytrvalost
9. Integrita

LÁSKA A LIDSKOST

10. Laskavost
11. Schopnost milovat a být milován

SPRAVEDLNOST

12. Občanské vystupování
13. Nestrannost
14. Schopnost vést

STŘÍDMOST

15. Sebekázeň
16. Obezřetnost
17. Pokora

TRANSCENDENCE

18. Smysl pro krásu
19. Vděk
20. Naděje
21. Duchovnost
22. Odpouštění
23. Humor
24. Entuziasmus

Typické je mít pět či méně silných stránek se skórem 9 nebo 10, což jsou vaše nejsilnější stránky, alespoň podle toho, co jste uvedli v dotazníku. Zakroužkujte si je. Váš skóre bude také u několika položek nízký, v rozmezí 4 až 6 bodů (či méně); to jsou vaše slabé stránky.

Zdroje: Seligman, Martin. Opravdové štěstí, Ikar 2003