

## АКТИВНОСТ 6

**Запишете ја Вашата листа на лични доблести.**



**Алтернатива:** Дајте им ја следнава листа и замолете ги да направат избор на сите за кои веруваат дека се нивни доблести:

**1. Искреност:** Да се биде вистинит и искрен во сите интеракции, избегнувајќи измама..

**2. Интегритет:** Постапување со силни морални принципи и доследно придржување до своите вредности и верувања.

**3. Сочувство:** Покажување емпатија и грижа за страдањето или тешкотиите на другите и активно настојување да се ублажи нивната болка.

**4. Емпатија:** Разбирање и споделување на чувствата и перспективите на другите и одговарање со чувствителност и разбирање.

**5. Храброст:** Соочување со предизвици, неволји или опасности со храброст и цврстина, и покрај стравот или неизвесноста.

**6. Упорност:** истрајност во извршувањето на целите, дури и кога се соочувате со пречки или неуспеси.

**7. Понизност:** да се има скромен и непретенциозен став и да се биде отворен за учење од другите.

**8. Љубезност:** Покажување топлина, великодушност и добронамерност кон другите и тежнеење да имате позитивно влијание во нивните животи.

**9. Дарежливост:** Слободно споделувајте ресурси, време или таленти со другите, без да очекувате ништо за возврат.

## АКТИВНОСТ 6

**Запишете ја Вашата листа на лични доблести.**



**10.Трпение:** Одржување смирено и толерантно однесување и прифаќање одложувања или тешкотии без да се нервирате или да бидете вознемирени.

**11.Благодарност:** Препознавање и ценење на благословите, добрините и можностите во нечиј живот и соодветно изразување благодарност.

**12.Простување:** Отпуштање на огорченоста, огорченоста или гневот кон оние кои ни згрешиле и барајќи помирување или затворање.

**13.Почитување:** Однесувајте се кон другите со учтивост, достоинство и обсир, без оглед на нивното потекло или верувања.

**14.Самодисциплина:** вежбање контрола врз сопствените импулси, емоции и однесувања и останување фокусиран на долгорочни цели.

**15.Лојалност:** да останете непоколебливи и верни на обврските, врските или нештата на кои сме посветени, дури и во тешки околности.

**16.Отворен ум:** да се биде отворен за нови идеи, перспективи и искуства и подготвен да се разгледаат алтернативни гледишта.

**17.Одговорност:** преземање сопственост на своите постапки, одлуки и обврски и нивно исполнување најдобро што може.

**18.Автентичност:** да се биде искрен и верен на себе и да се живее во согласност со своите вредности, верувања и идентитет.

**19.Мудрост:** Да се има увид, проникливост и добро расудување во движењето низ животните сложености и донесување здрави одлуки.

**20.Отпорност:** Отскокнување од неволји, тешкотии или неуспеси и позитивно прилагодување на предизвиците или промените.