



Kişilerin iyi oluşları, olumlu duygulanım, iyimserlik, umut, psikolojik dayanıklılık, hayatın amacı, anlamı ve güçlü özellikler üzerine düşünüldüğünde, her birimizin hayatını anlamlı ve değerli kılacak temel karakter özelliklerimiz vardır. Mutluluk, ferahlık, memnuniyet, nezaket, şükür, şefkat, cesaret, diğergamlık ve vermenin erdemi gibi çok farklı özellikleri barındırır karakterlerimiz.

Yapılan araştırmalar ile belirgin karakter özelliklerimizin 6 erdem grubunda 24 karakter gücü olarak belirginleşmesi sağlanmıştır.

Her birey farklı düzeylerde çeşitli karakter güçlerine sahiptir. Ancak sadece bazılarımız kendi karakter güçlerinin farkındadır.

Kendi karakter güçlerimizin farkına varmak, bu alanlara yoğunlaşarak yapmaktan keyif aldığımız ve yaşam doyumunu elde ettiğimiz etkinliklerin farkına varmak, karakter

güçlerimizi daha da güçlendirmek için çok önemlidir. Siz de bu yazının sonunda ekleyeceğim soruları kendinize sorarak kendi karakter güçlerinizi keşfe başlayabilirsiniz.

### Senin Karakter Güçlerin Hangileri?

İyi olduğun konular neler?

Üstesinden geldiğin zorluklar neler?

En fazla değer verdiğin şeyler nelerdir?

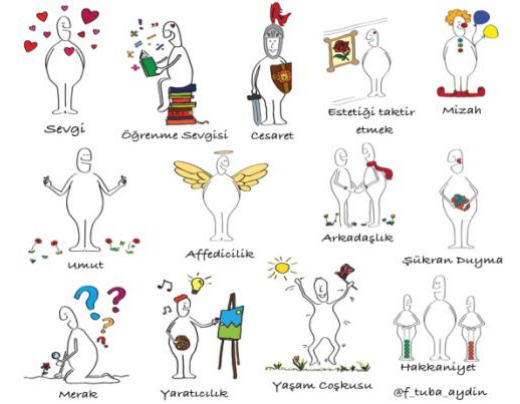
Başkalarını mutlu kıldığın zamanlar hangileri?

Başkalarından duyduğun iltifatlar nelerdir?



### KARAKTER GÜÇLERİ

- Sağlıklı psikolojik gelişimin temelidir.
- Psikolojik rahatsızlıklara karşı korur.
- İyi oluş halimizi artırır.
- Stresi ve stresin bizim üzerimizdeki etkisini azaltır.



### 6 ERDEM VE 24 KARAKTER GÜCÜ

#### 1)BİLGELİK

- Özgünlük
- Merak
- Öğrenmeye açık oluş
- Açık fikirlilik
- Çok yönlü bakış açısı
- Sebatkarlık

#### 3)ADİLLİK

- Hakkanîyet
- liderlik
- Sorumluluk

#### 2)CESARET

- Dürüstlük
- Cesur olma
- Sebatkarlık
- Yaşam coşkusu

#### 4)ÖLÇÜLÜLÜK

- Affedıcılık
- Alçak gönüllülükte
- Tedbirlilik
- Öz denetim