Strength Spotting Cards

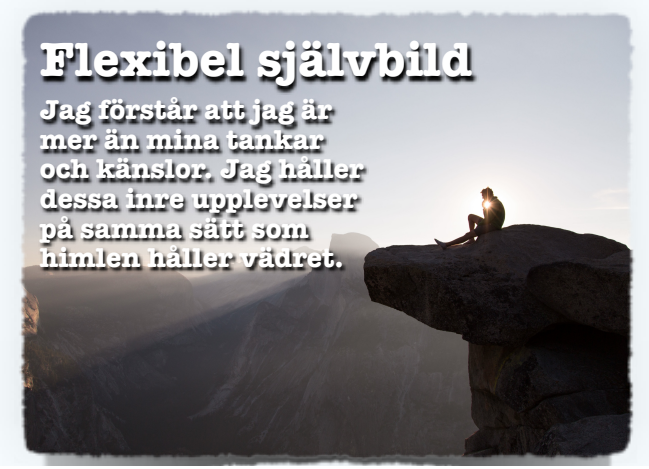
Hayes, L., & Ciarrochi, J. (2015). The thriving adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Young People Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Positive Relationships. Oakland, CA: Context Press.

Instructions:
Give young people the cards and ask them to sort the cards into three piles: their top five strengths, their next ten, and all the others. As with all verbal activities, the words on these cards should be held lightly. They are meant to be used as tools for helping young people develop and grow. If young people have strengths that aren't on the cards, those can be written on blank cards. Once they've sorted the cards, explore some of the following questions:

- In what way does each personal strength link to their values or sense of vitality?
- How do their strengths help them engage in valued activities?
- What would they like to do with their strengths—now and in the future?

For more instructions on use see: Hayes, L., & Ciarrochi, J. (2015). The thriving adolescent.or www.thrivingadolescent.com

Not to be reproduced or sold without the permission of the authors.



Förmåga till vänskap
Jag kan vara en god vän för andra

Nyfikenhet
Jag tycker att världen är en spännande plats och vill gärna vara delaktig i nya saker

Förlåtelse
Jag försöker att inte ge igen. Jag accepterar att mina nära och kära inte är perfekta.

Teamwork
Jag är bra på att samarbeta i en grupp

Vara tacksam
Jag är tacksam och uttrycker tacksamhet

Inre balans
Jag kan ha svåra tankar och känslor utan att förlora balansen. Även när jag tvivlar på mig själv och känner oro fortsätter jag att jobba mot mina mål.

Ärlighet
Jag berättar för andra vad som är viktigt för mig, jag håller det jag lovar och ljuger inte.

Tänker igenom beslut
Jag tänker igenom saker noga och fattar beslut utifrån fakta.

Ledarskap
Jag har förmåga att ta ledarskap och hjälpa en grupp att arbeta bra tillsammans.

Vänlighet
Jag är hjälpsam, gör mitt bästa för att muntra upp andra och älskar att göra andra glada.

Villighet
Jag väljer att göra det som är viktigt för mig även när jag känner jobbiga känslor som ledsenhet, ilska, osäkerhet eller låg motivation.

Social intelligens
Jag anpassar mig lätt i olika situationer och är bra på att känna av andras känslor.

Kärlek till lärandet
Jag älskar att lära mig och utvecklas

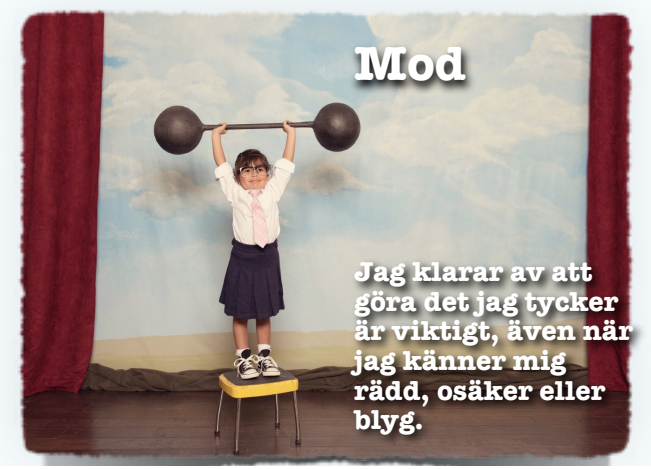
Ödmjukhet
Jag försöker att inte vara för mer, jag skryter inte och är ödmjuk och tacksam för allt gott som hänt mig.

Försiktighet
Jag undviker onödiga risker och tänker mig för innan jag talar.

Vishet
Jag har koll på vad som verkligen är viktigt i livet.

Självdisciplin
Jag är mycket disciplinerad och kan hålla kvar vid mina mål, trots att det finns saker som lockar och drar mig åt ett annat håll.

Andlighet
Jag tror på att det finns en gud eller en högre universell kraft och behåller min tro även när livet känns tufft.


Mod
Jag klarar av att göra det jag tycker är viktigt, även när jag känner mig rädd, osäker eller blyg.

Perspektivtagande
Jag kan se saker ur olika synvinklar och kan ta andra människors perspektiv.

Upptäckarglädje
Jag älskar att prova på nya saker och att utforska möjligheter.

Uppmärksamhet utåt
Jag uppmärksammar vad som händer runt om mig och vilka konsekvenser mitt handlande får för andra.

Uppmärksamhet inåt
Jag är vanligtvis medveten om vad jag känner och tänker.