



Du kan se **MOD** hos andre ved, at de siger deres mening og kaster sig ud i tingene, selvom de kan være bange for det.



Du kan mærke **MOD** hos dig selv ved, at du tit udfordrer dig selv og ikke holder dig tilbage, selvom du kan være bange.



Du kan bruge **MOD** på en ny måde ved fx at sige din mening – også hvor du plejer at holde dig tilbage.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **1**



## BEGEJSTRING & ENGAGEMENT

*Gejst, entusiasme og energi*



Du kan se **BEGEJSTRING** hos andre ved, at de tit viser det med hele deres ansigt og krop.



Du kan mærke **BEGEJSTRING** hos dig selv ved, at du tit lader dig rive med af stemninger og løser opgaver med energi og glæde.



Du kan bruge **BEGEJSTRING** på en ny måde ved fx at vise din glæde og energi for fuld styrke.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **2**



## GRUNDIGHED & VEDHOLDENHED

*Arbejdsomhed*



Du kan se **GRUNDIGHED** hos andre ved, at de går i detaljer med ting og gør ting færdige.



Du kan mærke **GRUNDIGHED** hos dig selv ved, at du tit nyder at finpudse ting og gerne vil afslutte ting, inden du begynder på noget nyt.



Du kan bruge **GRUNDIGHED** på en ny måde ved fx at finde et udfordrende mål og lave en plan for at nå målet. Husk at fejre det, når du når det ;-)

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **3**



## VENLIGHED

*Gavmildhed og medmenneskelighed*



Du kan se **VENLIGHED** hos andre ved, at de tager hensyn og behandler andre godt.



Du kan mærke **VENLIGHED** hos dig selv ved, at du godt kan lide at skabe god stemning og gøre noget for, at andre omkring dig har det godt.



Du kan bruge **VENLIGHED** på en ny måde ved fx at være venlig over for nogen, du ikke kender.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **4**



## TILGIVELSE

*Barmhjertighed*



Du kan se **TILGIVELSE** hos andre ved, at de hurtigt kommer videre og tit siger "skidt pyt".



Du kan mærke **TILGIVELSE** hos dig selv ved, at du tit giver andre en chance til og hurtigt bliver god igen efter en konflikt.



Du kan bruge **TILGIVELSE** på en ny måde ved fx at huske at fortælle eller vise andre, at du har tilgivet dem.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **5**



## SOCIAL FORSTÅELSE

*Social intelligens*



Du kan se **SOCIAL FORSTÅELSE** hos andre ved, at de tit hjælper med til at få andre i godt humør.



Du kan mærke styrken **SOCIAL FORSTÅELSE** hos dig selv ved, at du er god til at aflæse, hvordan andre omkring dig har det.



Du kan bruge styrken **SOCIAL FORSTÅELSE**, fx når du er opmærksom på, hvordan andre har det og bruge det til at sprede god stemning.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **6**



## SELVKONTROL

TRIV.NU

### SELVKONTROL

*Selvbeherskelse*



Du kan se **SELVKONTROL** hos andre ved, at de kan holde igen med at gøre det, de lige nu har lyst til.



Du kan mærke **SELVKONTROL** hos dig selv ved, at du tit kan holde fokus på at gøre, hvad der kræves af dig.



Du kan bruge **SELVKONTROL** på en ny måde ved fx at vente med at gøre noget, du gerne vil, til du har gjort noget, du skal.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **7**



## BESKEDENHED & YDMYGHED

TRIV.NU

### BESKEDENHED & YDMYGHED



Du kan se **BESKEDENHED** hos andre ved, at de bedst kan lide, at andre får opmærksomheden.



Du kan mærke **BESKEDENHED** hos dig selv ved, at du ikke behøver et stort bifald og en masse opmærksomhed, når du har gjort noget godt.



Du kan bruge **BESKEDENHED** på en ny måde ved fx at gøre en ekstra god indsats i en gruppe og glæde dig over, at hele gruppen får ros.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **8**



## ÅBENHED & KRITISK TÆNKNING

TRIV.NU

### ÅBENHED & KRITISK TÆNKNING

*Dømmekraft og rationalitet*



Du kan se styrken **ÅBENHED** hos andre ved, at de er gode til at se en sag fra mange sider og er åbne over for forskellige meninger.



Du kan mærke styrken **ÅBENHED** hos dig selv ved, at du godt kan lide at høre andres meninger, inden du træffer gode beslutninger.



Du kan bruge styrken **ÅBENHED** ved fx at høre andres mening og ud fra den genoverveje din egen mening.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **9**



## MENING I LIVET

*Tro og spiritualitet*



Du kan se styrken **MENING I LIVET** hos andre ved, at de tit er gode til at tale med andre om store emner, fx religioner eller universet.



Du kan mærke styrken **MENING I LIVET** hos dig selv ved, at du ofte undersøger og tænker over store spørgsmål om fx liv, død, kærlighed og tro.



Du kan bruge styrken **MENING I LIVET** ved fx at snakke med andre om, hvad livets mening kunne være.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **10**



## FORNUFT

*Omhyggelighed, forsigtighed og diskretion*



Du kan se styrken **FORNUFT** hos andre ved, at de er gode til at følge regler og sjældent gør noget, man ikke må.



Du kan mærke styrken **FORNUFT** hos dig selv ved, at du ofte tænker grundigt over tingene, inden du tager en beslutning.



Du kan bruge styrken **FORNUFT** ved fx at lave en liste med fordele og ulemper ved noget, du skal beslutte, og så tage din beslutning ud fra den.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **11**



## GLÆDE & HUMOR

*Legende og munter*



Du kan se **GLÆDE** hos andre ved, at de tit siger noget sjovt eller griner og smiler meget.



Du kan mærke **GLÆDE** hos dig selv ved, at du tit finder på sjove ting og har let til smil.



Du kan bruge **GLÆDE** på en ny måde ved fx at være med til at skabe en god og sjov stemning sammen med nogen, du ikke kender så godt.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **12**



## OPFINDSOMHED & KREATIVITET

*Originalitet*



Du kan se **OPFINDSOMHED** hos andre ved, at de kommer med nye og anderledes idéer.



Du kan mærke **OPFINDSOMHED** hos dig selv ved, at du tit bruger både dine hænder og dit hoved til at være kreativ.



Du kan bruge **OPFINDSOMHED** på en ny måde ved fx at afslutte en opgave på en ny og anderledes måde.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **13**



## LYST TIL AT LÆRE

*Videbegær og læringsglæde*



Du kan se styrken **LYST TIL AT LÆRE** hos andre ved, at de ved mange ting og synes forskellige emner er spændende.



Du kan mærke styrken **LYST TIL AT LÆRE** hos dig selv ved, at du elsker at lære nyt, også selvom ingen fortæller dig, at du skal.



Du kan bruge styrken **LYST TIL AT LÆRE** ved fx at undersøge og udforske nye emner både derhjemme og i skolen.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **14**



## KÆRLIGHED & NÆRHED



Du kan se styrken **KÆRLIGHED** hos andre ved, at de fx tit giver et kram og gør meget for dem, de holder af.



Du kan mærke styrken **KÆRLIGHED** hos dig selv ved, at du virkelig nyder at være tæt på dem, du holder særligt meget af.



Du kan bruge styrken **KÆRLIGHED** ved fx at sætte dig ind i, hvad dem tæt på dig godt kan lide og gøre noget godt for dem.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **15**



## VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED

TRIV.NU

### VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED

*Påskønnelse af det smukke og sublime*



Du kan se styrken **VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED** hos andre ved, at de er gode til at lægge mærke til flotte detaljer og det smukke i verden omkring dem.



Du kan mærke styrken **VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED** hos dig selv ved, at du fx nyder at se dygtige mennesker gøre dét, de er bedst til.



Du kan bruge styrken **VÆRDSÆTTELSE AF SKØNHED** ved fx at udforske, hvad andre lægger mærke til og finder særlig smukt.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **16**



## RETFÆRDIGHED

TRIV.NU

### RETFÆRDIGHED

*Fairness og lige muligheder*



Du kan se styrken **RETFÆRDIGHED** hos andre ved, at de tit forsvarer andre eller sig selv, hvis noget er uretfærdigt.



Du kan mærke styrken **RETFÆRDIGHED** hos dig selv ved, at du lægger vægt på, at alle skal have en fair chance.



Du kan bruge styrken **RETFÆRDIGHED** ved fx at arbejde for en god sag på skolen eller i din by.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **17**



## TAKNEMMELIGHED

TRIV.NU

### TAKNEMMELIGHED



Du kan se **TAKNEMMELIGHED** hos andre ved, at de tit siger tak og fortæller om de gode ting i deres liv.



Du kan mærke **TAKNEMMELIGHED** hos dig selv ved, at du tænker over de gode ting, du oplever, og de mennesker du har i dit liv.



Du kan bruge **TAKNEMMELIGHED** på en ny måde ved fx at tænke over de gode ting fra dagen, der er gået.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **18**



## SAMARBEJDE & LOYALITET

*Teamwork*



Du kan se styrken **SAMARBEJDE** hos andre ved, at de tit er optagede af, at alle i en gruppe har det godt.



Du kan mærke styrken **SAMARBEJDE** hos dig selv ved, at du godt kan lide at være fælles om at løse en opgave, og at du arbejder godt sammen med de fleste.



Du kan bruge styrken **SAMARBEJDE** ved fx at arbejde sammen med nogen, du ikke plejer.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **19**



## ÆRLIGHED & OPRIGTIGHED

*Ægthed og autenticitet*



Du kan se styrken **ÆRLIGHED** hos andre ved, at de tit er gode til at sige tingene, som de er, og til at stå fast ved deres meninger.



Du kan mærke styrken **ÆRLIGHED** hos dig selv ved, at du gerne vil sige, hvad du mener og er én, andre kan regne med.



Du kan bruge styrken **ÆRLIGHED** ved fx at sørge for, at der er sammenhæng mellem det, du siger, og det du gør.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **20**



## NYSGERRIGHED

*Åbenhed og interesse for verden*



Du kan se styrken **NYSGERRIGHED** hos andre ved, at de tit stiller interesserede spørgsmål og kaster sig ud i nye ting med stor interesse.



Du kan mærke styrken **NYSGERRIGHED** hos dig selv ved, at du tit undrer dig og lægger mærke til nye ting og mennesker omkring dig.



Du kan bruge styrken **NYSGERRIGHED** ved fx at spørge interesseret ind til andre omkring dig.

Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character **21**



## OPTIMISME & HÅB

TRIV.NU

### OPTIMISME & HÅB

*Håb for fremtiden*



Du kan se **OPTIMISME** hos andre ved, at de har positive forventninger til nye ting og tænker det bedste om andre.



Du kan mærke **OPTIMISME** hos dig selv ved, at du tit forestiller dig, at ting går godt. Du tror på dig selv og på andre.



Du kan bruge **OPTIMISME** på en ny måde ved fx at tænke på noget, du skal opleve i fremtiden og forestille dig i detaljer, alt det der går godt.

*Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character* **22**



## VISDOM & PERSPEKTIV

TRIV.NU

### VISDOM & PERSPEKTIV



Du kan se **VISDOM** hos andre ved, at de er gode til at lytte og tale om de store ting i livet.



Du kan mærke **VISDOM** hos dig selv ved, at du tit tænker over, hvad der er bedst for dig selv og andre.



Du kan bruge **VISDOM** på en ny måde ved fx at lytte godt til andre og give dem gode råd.

*Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character* **23**



## LEDEREVNER

TRIV.NU

### LEDEREVNER



Du kan se **LEDEREVNER** hos andre ved, at de kan bestemme på en måde, så andre sjældent føler sig udenfor.



Du kan mærke **LEDEREVNER** hos dig selv ved, at du bliver glad, når du tager beslutninger, der hjælper andre til at gøre det godt.



Du kan bruge **LEDEREVNER** på en ny måde ved fx at invitere andre til at dele deres idéer og sørge for, at alle bliver hørt.

*Gnist og Psykiatrifonden på baggrund af VIA Institute on Character* **24**