

Tabula nr. 1 Kategorijas un rakstura Stiprās puses (Park, Peterson & Seligman, 2006;  
Peterson & Seligman, 2004)

<b>1. Viedums un zināšanas</b>	
radošums:	domāšana par jauniem un produktīviem veidiem, kā konceptualizēt un darīt lietas,
zinātkāre	intereses izrādīšana par visu apkārtējās pasaules norisēm, pētot un atklājot,
saprātīgums	atvērta un bezaizspriedumu domāšana, izvērtējot lietas no visiem aspektiem un pusēm,
mīlestība mācīties	jaunu prasmju, tēmu un zināšanu apgūšana, lai sistemātiski pilnveidotu savas esošās zināšanas, *perspektivitāte: saprātīgu padomu sniegšanas spējas.
<b>2. Droširdība</b>	
godīgums	patiesības runāšana un patiesa sevis prezentēšana, esot sirsnīgam un atklātam - *drosme: stāšanās pretī draudiem, izaicinājumiem, grūtībām vai sāpēm; spēja pārliecināti runāt par to, kas ir pareizi un stāties pretī opozīcijai,
neatlaidība	iesāktā pabeigšana, nepārtraukta darbošanās neskatoties uz šķēršļiem,
enerģiskums:	dzīvošana ar patīkamu satraukumu un enerģiju, jušanās dzīvam un aktīvam.
<b>3. Cilvēcīgums</b>	
laipnība	izpalīdzēšana un labu lietu darīšana citiem, palīdzēšana un rūpēšanās par citiem
mīlestība	tuvu attiecību cienīšana un novērtēšana; aprūpēšana un būšana tuvumā citiem cilvēkiem
sociālā inteligence	citu cilvēku rīcības un jūtu apzināšanās, saprotot, kā iederēties un rīkoties dažādās sociālās situācijās.
<b>4. Taisnīgums</b>	
taisnīgums	izturēšanās pret visiem cilvēkiem vienlīdzīgi vadoties pēc taisnīguma principiem, vienlīdzīgu iespēju sniegšana visiem
Līderība	grupu darba organizēšanas spējas kontrolējot grupas darbu un tajā pašā laikā uzturot labas attiecības ar grupas biedriem grupas darba ietvaros,
komandas darbs:	pieņācīga iesaistīšanās grupas darbā, lojāla attieksme pret grupu un nepieciešamo darbu veikšana grupā
<b>5. Mērenība</b>	
piedošana:	* piedošana tiem, kuri ir izdarījuši ko nepareizu; otrās iespējas došana pieņemot cilvēka nepilnības,
*pieticība:	ļaušana sasniegumiem runāt pašiem par sevi, nepievēršot sev pastiprinātu uzmanību,
*piesardzība:	piesardzīga izvēles veikšana, darbību vai izteikumu apdomāšana, lai vēlāk tos nenāktos nožēlot,
*pašregulācija:	darbību un jūtu, vēlmju un emociju regulēšana, sevis disciplinēšana.
<b>6. Tiekšanās pēc pilnības, garīgums jeb transcendence</b>	
skaistuma un izcilības novērtējums	skaistuma, izcilības un/vai prasmīga snieguma atzīšana un novērtēšana visās dzīves jomās,
pateicība:	labo lietu apzināšanās un pateikšanās par tām, kā arī pateicības izpaušana,
cerība:	ticēšana labākai nākotnei - gaidīt labāko un darīt visu, lai to sasniegtu,
humors:	gaišās puses saskatīšana, smiešanās jokošana un smaidīšana,
ticība augstākiem spēkiem	ir savi uzskati un ticība par augstākiem dzīves mērķiem un nozīmi.