

Harjoitus positiivisen huomaamiseen itsessä ja muissa

Valitse joku tuttavasi tai ryhmä ihmisiä. Levitä hyvekortit pöydälle tekstipuoli ylöspäin. Muistele, mitä hyvettä valitsemasi henkilö tai joku valitsemassasi ryhmässä on harjoittanut. Poimi hyveen kortti käteesi. Jatka muistelua ja poimi uusi hyvekortti kädessäsi olevaan pinoon. Jatka niin kauan, kuin pystyt poimimaan kortteja pöydältä.

Toisessa harjoituksessa muistele omaa toimintaasi. Levitä hyvekortit pöydälle tekstipuoli ylöspäin. Muistele, mitä hyvettä olet harjoittanut ja poimi hyveen kortti käteesi. Jatka muistelua ja poimi seuraava kortti. Jatka korttien poimimista niin kauan, kuin pystyt poimimaan kortteja käteesi.

Hyveitä

Luotettavuus	Oikeudenmukaisuus	Kohteliaisuus
Hyväntahtoisuus	Keskittymiskyky	Siisteys
Maltti	Rehellisyys	Anteeksiantavaisuus
Ahkeruus	Joustavuus	Kunnioitus
Pitkäjänteisyys	Luovuus	Reiluus
Suvaitsevaisuus	Totuudellisuus	Idealistisuus
Ymmärtäväisyys	Kärsivällisyys	Itsekuri
Kiitollisuus	Innokkuus	Iloisuus
Ystävällisyys	Nöyryys	Yhteistyökyky
Määrätietoisuus	Itsevarmuus	Tiedonjano
Rohkeus	Tahdikkaus	Anteliaisuus
Kohtuullisuus	Harkinta	Itseilmaisu
Auttavaisuus	Vastuullisuus	Diplomaattisuus
Huomaavaisuus	Täsmällisyys	Välittäminen
Järjestelmällisyys	Rauha	Sitoutuneisuus
Myötätunto	Päätäväisyys	Tyyneys
Käytännöllisyys	Vaatimattomuus	