

Välmåendeskalan

Fundera över hur det har varit för dig den senaste veckan (inklusive idag). Gå igenom alla påståenden och ringa in den siffra (0-4) som bäst motsvarar hur det varit för dig under veckan.

I hur hög grad har du den senaste veckan...	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
... känt dig lugn och avspänd?	0	1	2	3	4
... sovit gott och lagom mycket?	0	1	2	3	4
... haft god aptit och matlust?	0	1	2	3	4
... kunnat vara fokuserad och koncentrerad på dagens göromål?	0	1	2	3	4
... kunnat ta initiativ och komma igång med sådant du velat göra?	0	1	2	3	4
... känt intresse för olika aktiviteter och för människor omkring dig?	0	1	2	3	4
... känt dig optimistisk och sett saker från den ljusa sidan?	0	1	2	3	4
... känt dig glad och harmonisk?	0	1	2	3	4
... känt dig pigg och energifylld?	0	1	2	3	4
... känt dig tillfreds med dig själv?	0	1	2	3	4
... känt stark livslust?	0	1	2	3	4
... kunnat fatta beslut och följa dem?	0	1	2	3	4
... kunnat säga ifrån och hävda dig själv när det behövts?	0	1	2	3	4
... kunnat vara närvarande i stunden och släppa problemtankar?	0	1	2	3	4
... känt dig nöjd med ditt liv som det ser ut nu?	0	1	2	3	4
... haft kraft att återhämta dig, om något varit stressigt eller besvärligt?	0	1	2	3	4
... känt att din tillvaro är meningsfull?	0	1	2	3	4
... känt dig frisk och vid god hälsa?	0	1	2	3	4