

# Formular o blagostanju

Pomislite na to kako ste se osjećali protekle sedmice (uključujući i danas). Pročitajte sve izjave i zaokružite brojku (0-4) koja najviše odgovara tome kako Vam je bilo tokom sedmice.

Koliko u posljednjoj sedmici...	Nijednom	Rijetko	Povremeno	Često	Vrlo često
... osjećali ste se smireno i opušteno?	0	1	2	3	4
... spavali ste dobro i dovoljno?	0	1	2	3	4
... imali ste dobar apetit i želju za hranom?	0	1	2	3	4
... mogli ste se fokusirati i koncentrisati na dnevne zadaće?	0	1	2	3	4
... mogli ste preuzeti inicijativu i početi da radite ono što ste željeli?	0	1	2	3	4
... zainteresirali ste se za razne aktivnosti i ljude oko Vas?	0	1	2	3	4
... osjećali ste se optimistički i gledali na stvari s vedrije strane?	0	1	2	3	4
... osjetili ste se srećno i harmonično?	0	1	2	3	4
... osjetili ste se veselo i puni energije?	0	1	2	3	4
... osjetili ste se pomirenim sa sobom?	0	1	2	3	4
... osjetili ste veliku želju za životom?	0	1	2	3	4
... mogli ste donositi odluke i slijediti ih?	0	1	2	3	4
... mogli ste se iskazati i nametnuti kad je to bilo potrebno?	0	1	2	3	4
... mogli ste biti prisutni u trenutku i ne misliti na probleme?	0	1	2	3	4
... osjetili ste se zadovoljnim/om svojim životom tačno takvim kakav je sada?	0	1	2	3	4
... imali ste snage u stresnoj ili problematičnoj situaciji?	0	1	2	3	4
... osjetili ste se da Vaš život ima značaj?	0	1	2	3	4
... osjetili ste se da ste vedri/a i dobrog zdravlja?	0	1	2	3	4