

Formular privind bunăstarea

Gândește-te cum ai petrecut ultima săptămână (inclusiv ziua de astăzi). Citește toate enunțurile și încercuiește numărul (0-4) care reprezintă cel mai bine modul în care te-ai simțit în timpul săptămânii.

În ce măsură, săptămâna trecută...	Niciodată	Rar	Uneori	Adesea	Destul de des
...te-ai simțit calm și relaxat?	0	1	2	3	4
...ai dormit bine și suficient?	0	1	2	3	4
...ai avut un apetit sporit și dorința de mâncă?	0	1	2	3	4
...te-ai putut focaliza și concentra asupra sarcinilor de astăzi?	0	1	2	3	4
...ai putut lua inițiativă și să începi lucrurile pe care ți-ai dorit să le faci?	0	1	2	3	4
...ai fost interesat de diverse activități și de oamenii din jurul tău?	0	1	2	3	4
...ai fost optimist și ai văzut partea bună a lucrurilor?	0	1	2	3	4
...ai fost fericit și armonios?	0	1	2	3	4
...te-ai simțit revigorat și plin de energie?	0	1	2	3	4
...ai avut o părere bună despre tine?	0	1	2	3	4
...ai simțit un puternic interes pentru viață?	0	1	2	3	4
...ai putut lua decizii și le-ai respectat?	0	1	2	3	4
...ai putut vorbi cu voce tare și să te faci auzit atunci când a fost nevoie?	0	1	2	3	4
... te-ai bucurat de prezent și te-ai eliberat de gândurile problematice?	0	1	2	3	4
... ai fost mulțumit de viața ta așa cum este ea în prezent?	0	1	2	3	4
... ai avut tăria de a-ți reveni, dacă ceva a fost stresant sau dificil?	0	1	2	3	4
... ai simțit că viața ta are înțeles?	0	1	2	3	4
... te-ai simțit bine și sănătos?	0	1	2	3	4