

# Formular i mirëqenies

Mendo se si ke qenë javën e fundit (duke përfshirë ditën e sotme). Lexoj të gjitha pohimet dhe rrumbullaksoje atë shifër (0-4) që i kundërpërgjigjet më së miri gjendjes suaj gjatë kësaj jave.

Në një shkallë të lartë këtë javën e fundit...	Kurrë	Rrallë	Nganjëherë	Shpesh	Shumë shpesh
... je ndjer i qetë dhe i relaksuar?	0	1	2	3	4
... ke fjetur mirë dhe tamam?	0	1	2	3	4
... ke pasur oreks të mirë ushqimi?	0	1	2	3	4
... ke mundur të fokusohesh dhe përqendrohesh në gjërat?	0	1	2	3	4
... ke mundur të marrësh iniciativë për të filluar me gjërat që ke dashur t'i bësh?	0	1	2	3	4
... ke ndjer interesim për aktivitete dhe njerëzit përreth teje?	0	1	2	3	4
... ke qenë optimist dhe i sheh gjërat pozitivisht?	0	1	2	3	4
... ke qenë i gëzuar dhe harmonik?	0	1	2	3	4
... ke qenë i kthjellët dhe energjik?	0	1	2	3	4
... ke qenë i kënaqur me veten tuaj?	0	1	2	3	4
... ke ndjer vullnet të madh për jetë?	0	1	2	3	4
... kam mundur të marrë vendime dhe t'i zbatoj ato?	0	1	2	3	4
... kam mundur të kundërshtoj për të mbrojtur veten kur ka qenë e nevojshme?	0	1	2	3	4
... kam mundur të jem prezent në çast dhei kam lëshura mendimet rreth problemeve?	0	1	2	3	4
... kam qenë i kënaqur me jetën time ashtu siq është tani?	0	1	2	3	4
... kam pasur forcë ta rimarrë vetveten, nëse kam pasur stres apo diçka të vështirë?	0	1	2	3	4
... kam pasur ndjenjën se jeta ka kuptim?	0	1	2	3	4
... e kam ndjer veten se kam shëndet të mirë?	0	1	2	3	4