

إستمارة العافية

فكر في كيف كان حالك خلال الأسبوع الماضي (بما في ذلك اليوم). إقرأ جميع المزاعم وضع دائرة حول الرقم (4-0) والذي يمثل أفضل ما شعرت به خلال الأسبوع.

إلى أي مدى في الأسبوع الماضي ...					أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	غالباً جداً
4	3	2	1	0	... شعرت بالهدوء والإسترخاء؟				
4	3	2	1	0	... نمت جيداً وبصورة كافية؟				
4	3	2	1	0	... كانت لديك شهية جيدة ورغبة في الطعام؟				
4	3	2	1	0	... تمكنت من أن تكون مُركزاً وأفكارك متجمعة على أعمال اليوم؟				
4	3	2	1	0	... تمكنت من أخذ زمام المبادرة وبدأت بعمل الأشياء التي أردت أن تفعلها؟				
4	3	2	1	0	... شعرت بالإهتمام لمختلف الأنشطة والناس من حولك؟				
4	3	2	1	0	... شعرت بالتفاؤل ونظرت إلى الأشياء من الجانب المُشرق؟				
4	3	2	1	0	... شعرت بالسعادة والتناغم؟				
4	3	2	1	0	... شعرت أنك منتعش ومليء بالطاقة؟				
4	3	2	1	0	... شعرت بالرضا عن نفسك؟				
4	3	2	1	0	... شعرت برغبة قوية للحياة؟				
4	3	2	1	0	... كنت قادراً على إتخاذ القرارات ومتابعتها؟				
4	3	2	1	0	... كنت قادراً على وضع حد والمطالبة بحقك عندما لزم الأمر؟				
4	3	2	1	0	... كنت في كامل وعيك في تلك اللحظة وتخلصت من مشكلة التفكير؟				
4	3	2	1	0	... شعرت بالرضا عن حياتك كما هي عليها الآن؟				
4	3	2	1	0	... كانت لديك القدرة على إستعادة قواك، إذا كان هناك شيء مُتعب أو عسير؟				
4	3	2	1	0	... شعرت أن وجودك ذو معنى؟				
4	3	2	1	0	... شعرت بالعافية وبصحة جيدة؟				