

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 مُتعَب أو عسير؟			
4	3	2	1	0	...	شعرت أن وجودك ذو معنى؟			
4	3	2	1	0	...	شعرت بالعافية وبصحة جيدة؟			