

Trivselsskema

Tænk på, hvordan du har haft det den seneste uge (inklusive i dag). Læs alle udsagnene igennem, og sæt en cirkel om det tal (0-4), som bedst beskriver, hvordan du har haft det i løbet af ugen.

I hvor høj grad har du i løbet af den seneste uge...	Aldrig	Sjældent	Somme tider	Ofte	Meget ofte
... følt dig rolig og afspændt?	0	1	2	3	4
... sovet godt og tilpas længe?	0	1	2	3	4
... haft god appetit og lyst til mad?	0	1	2	3	4
... kunnet fokusere og koncentrere dig om dagens opgaver?	0	1	2	3	4
... kunnet tage initiativ og komme i gang med de ting, du gerne vil lave?	0	1	2	3	4
... følt interesse for forskellige aktiviteter og mennesker omkring dig?	0	1	2	3	4
... følt dig optimistisk og set tingene fra den lyse side?	0	1	2	3	4
... følt dig glad og harmonisk?	0	1	2	3	4
... følt dig kvik og fuld af energi?	0	1	2	3	4
... følt dig tilfreds med dig selv?	0	1	2	3	4
... følt en stærk livslyst?	0	1	2	3	4
... kunnet tage beslutninger og følge dem?	0	1	2	3	4
... kunnet sige fra og sætte dig igennem, når du havde brug for det?	0	1	2	3	4
... kunnet være nærværende i nuet og slippe dine bekymringer?	0	1	2	3	4
... følt dig tilfreds med dit liv, sådan som det er nu?	0	1	2	3	4
... haft overskud til at klare situationer, der var stressende eller svære?	0	1	2	3	4
... følt at din tilværelse giver mening?	0	1	2	3	4
... følt dig frisk og sund?	0	1	2	3	4