

فورم آسایش

فکر کنید هفته گذشته (به شمول امروز) برای شما چگونه گذشت. تمام جملات را ببینید و شماره (0-4) را حلقه کنید تا بهتر بتواند بیان کند که جریان هفته برای شما چگونه گذشت.

اکثر اوقات	اغلب اوقات	بعضی اوقات	ندرتاً	هرگز	به چی اندازه شما در هفته گذشته...
4	3	2	1	0	...احساس آرامش کردید و آرام بودید؟
4	3	2	1	0	...خوب و بقدر کافی خوابیدید؟
4	3	2	1	0	...اشتهای خوب و علاقه به غذا خوردن داشتید؟
4	3	2	1	0	...قادر به تمرکز و دقت روی کارهای امروز بودید؟
4	3	2	1	0	...قادر به شروع نمودن کارها آنچنانکه میخواستید بودید؟
4	3	2	1	0	...به فعالیت های مختلف و اطرافیان خود علاقمند بودید؟
4	3	2	1	0	...خوش بین بوده و به اشیاء نظر مثبت داشتید؟
4	3	2	1	0	...احساس خوشحالی و توازن داشتید؟
4	3	2	1	0	...احساس تازه گی و توانمندی داشتید؟
4	3	2	1	0	...احساس خوب در مورد خود داشتید؟
4	3	2	1	0	...شور و شوق شدید برای زندگی داشتید؟
4	3	2	1	0	...توانایی تصمیم گیری و تعقیب آنرا داشتید؟
4	3	2	1	0	...حرف زدید و زمانیکه لازم بوده خود را اثبات کردید؟
4	3	2	1	0	...توانستید در حال حاضر حضور داشته باشید و از فکر کردن در مورد مشکلات آزاد باشید؟
4	3	2	1	0	...مثل حالا از زندگی خود راضی بودید؟
4	3	2	1	0	...اگر چیزی مشکل و پر از پریشانی بوده قدرت برآمدن از آن را داشتید؟
4	3	2	1	0	...احساس کردید که زندگی شما با معنی است؟
4	3	2	1	0	...احساس خوبی و صحتمندی کردید؟