

فرم آسوده حالی

لطفاً به هفته اخیر فکر کنید (به اضافه امروز). حالا تمامی اظهارات و گزینه های ذیل را بررسی کرده و به وسیله کشیدن دایره ای دور شماره های ۱-۴ گزینه ای را که به بهترین وجه حال شما را توصیف میکند مشخص کنید.

در بیشتر اوقات	گاهی اوقات	گاه گاهی	بسیار کم	هیچ گاه	
4	3	2	1	0	احساس آرامش و بدون عضله گرفتگی کرده اید؟
4	3	2	1	0	به خوبی و به قدر کافی خوابیده اید؟
4	3	2	1	0	به خوبی اشتها و تمایل به خوردن غذا داشته اید؟
4	3	2	1	0	توانسته اید به آنچه امروز قرار بود انجام دهید تمرکز داشته اید؟
4	3	2	1	0	توانسته اید ابداع عمل داشته و نائل گشته آنچه را که تمایل به انجام داشته اید بپردازید؟
4	3	2	1	0	احساس علاقه نسبت فعالیت های گوناگون و اشخاص گوناگون در اطرافتان داشته اید؟
4	3	2	1	0	احساس مثبتی داشته اید و به آنچه اتفاق میفتاد از جنبه خوب مینگرستید؟
4	3	2	1	0	احساس شادی و هارمونی کرده اید؟
4	3	2	1	0	خود را بشاش و سرشار از انرژی کرده اید؟
4	3	2	1	0	از خودتان راضی بوده اید؟
4	3	2	1	0	احساس بسیار قوی به زندگی دارید؟
4	3	2	1	0	آیا توانسته اید در امورات مختلف تصمیم گیری کنید؟
4	3	2	1	0	آیا توانسته اید در امورات مختلف تصمیم گیری و این تصمیمات را دنبال کنید؟
4	3	2	1	0	آیا توانسته اید ابراز مخالفت کرده و بر سر حرفتان بایستید؟
4	3	2	1	0	آیا توانستید اید که در حال حاضر بمانید و افکار در رابطه با مشکلات را رها کنید؟
4	3	2	1	0	آیا از زندگیتان که در حال حاضر دارید احساس رضایت میکنید؟
4	3	2	1	0	آیا قدرت بهبود یافتن پس از پیش آمدن اتفاق ناخوشایند و یا استرس را دارید؟
4	3	2	1	0	آیا احساس می کنید که وجود شما پر معنی است؟