

# Hyvinvointilomake

Tutkiskele, millainen viime viikko (mukaanlukien tämä päivä) on sinulle ollut. Käy läpi kaikki väittämät ja ympyröi se luku (0-4), joka parhaiten kuvaa mennyttä viikkoasi.

Missä määrin olet viime viikon aikana...	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
... tuntenut itsesi rauhalliseksi ja rennoksi?	0	1	2	3	4
... nukkunut hyvin ja riittävän paljon?	0	1	2	3	4
... tuntenut hyvää ruokahalua?	0	1	2	3	4
... kyennyt keskittymään päivän tehtäviin?	0	1	2	3	4
... voinut olla aloitteellinen ja saanut aloitetuksi sen, minkä halusitkin?	0	1	2	3	4
... tuntenut kiinnostusta erilaisiin toimintoihin ja ympärillä oleviin ihmisiin?	0	1	2	3	4
... tuntenut itsesi optimistiseksi ja nähnyt asioiden valoisan puolen?	0	1	2	3	4
... tuntenut itsesi iloiseksi ja harmoniseksi?	0	1	2	3	4
... tuntenut itsesi reippaaksi ja energiseksi?	0	1	2	3	4
... tuntenut olevasi tyytyväinen itseesi?	0	1	2	3	4
... tuntenut voimakasta elämänhalua?	0	1	2	3	4
... voinut tehdä päätöksiä ja noudattaa niitä?	0	1	2	3	4
... kyennyt sanomaan vastaan ja pitämään puoliasi kun siihen on ollut tarvetta?	0	1	2	3	4
... voinut olla hetkessä läsnä ja jättää vaikeat ajatukset?	0	1	2	3	4
... tuntenut tyytyväisyyttä elämäsi sellaisena kuin se nyt on?	0	1	2	3	4
... ollut voimaa palautua, jos jokin on ollut stressaavaa tai vaivalloista?	0	1	2	3	4
... tuntenut olemassaolosi merkitykselliseksi?	0	1	2	3	4
... tuntenut itsesi elinvoimaiseksi ja terveeksi?	0	1	2	3	4